ПОСТИТЕСЬ ВКУСНО!

ПРАВОСЛАВНЫЙ ПОСТНЫЙ СТОЛ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В нашей книге вы найдете лучшие рецепты для постного стола. Увидите, что это очень простые, вкусные и полезные блюда. Абсолютно любой сможет легко и быстро приготовить их самостоятельно.

Вы узнаете современные и традиционные русские православные постные блюда и убедитесь в их разнообразии. Некоторые рецепты вас даже удивят. Такие блюда украсят постный стол своей формой и оригинальностью. И вы, несомненно, согласитесь, что и в постные дни можно красиво и изысканно накрыть стол для всей семьи. К тому же многие рецепты можно использовать не только в постные дни, они всегда порадуют вегетарианцев и людей, желающих сделать свое меню легким и низкокалорийным.

Желаем вам приятного аппетита, здоровья и радости!

- Ирина Анатольевна Михайлова
  - О постах
    -
    - О православных постах
    - Посты однодневные и многодневные
      -
      - Однодневные посты
      - Еженедельные посты по средам и пятницам
      - Многодневные посты
    - Традиции православного постного стола
    - Основные постные русские блюда
  - Посты
    - Рождественский (Филипповский) пост
    - Гражданский Новый год
    - Рождественский сочельник
    - Крещенский сочельник
    - Великий пост
      -
      - Семь недель Великого поста
      - Неделя торжества Православия Великого поста
      - Неделя вторая Великого поста
      - Крестопоклонная неделя Великого поста
      - Неделя четвертая Великого поста. Преподобного Иоанна Лествичника

        - Неделя пятая Великого поста
        - Лазарева суббота
        - Страстная седмица
    - Петров пост (или Апостольский)
    - Успенский пост
    - Пост в день Усекновения главы Пророка Предтечи и Крестителя Иоанна
    - Пост в честь Воздвижения Честного и Животворящего Креста Господня
- Рецепты постного стола
    - Закуски и соленья
    - Салаты и закуски
    - Первые блюда
    - Вторые блюда
    - Десерты
    - Напитки

Ирина Анатольевна Михайлова Поститесь вкусно! Православный постный стол

Если мы постимся, воздерживаясь только от пищи, то по прошествии сорока дней проходит и пост. А если воздерживаемся от грехов, то по прошествии этого поста он еще продолжается, и будет с нами постоянная от него польза…

Иоанн Златоуст

О постах

Посты возникли в христианстве в самом начале его развития, вместе с первыми подвижниками, которые удалялись от мира, чтобы, смиряя тело, вознестись духовно. Подвижники эти брали пример с Иисуса Христа.

В Ветхом Завете читаем, что величайшие праведники Моисей, Илия, Даниил постились, чтобы очиститься, окрепнуть духовно. Иисус Христос после крещения Иоанном Предтечей в водах Иордана уединился в пустыне. Таков был древний обычай: посвящавший себя служению Богу очищался постом и молитвой. Иисус Христос постился в пустыне сорок дней, прежде чем начал благовествовать.

Несколько раньше (VII–VI вв. до н. э.) в Древней Индии основатель буддизма, «отшельник из шакьев» (одно из имен Будды — Шакья Муни), постился сорок дней. Одним из его последователей был принц Дарма, который стремился к совершенству и, проповедуя буддизм, отказался от еды, отдыха и сна, молился Богу день и ночь.

Исповедывающие ислам в девятый месяц (рамазан, рамадан) мусульманского года хиджры соблюдают тридцатидневный пост.

Как видим, посты существовали и существуют в трех мировых религиях.

Пост — не цель, а средство отвлечься от услаждения своего тела, сосредоточиться и подумать о своей душе; без всего этого он становится всего лишь диетой.

У древних иудеев пост был известен издавна, поэтому, когда ранние христиане постились, это не выглядело чем-то необычным. Основное правило поста состояло в том, чтобы не есть более одного раза в день вечером, воздерживаться от вина, сладкого и питательного, проводить день в уединении и молитве.

У первых христиан был один большой пост, который предшествовал Пасхе, то есть нынешний Великий Пост. Он возник в самом начале основания христианской церкви, когда его установили святые апостолы по примеру Моисея и Иисуса Христа, которые постились сорок дней. Этот пост называют главным, или Великим, постом.

В Западной Европе сухоядение как соблюдение поста возникло со II в. и просуществовало до VII в. В Западной Европе, начиная с VII в., постными продуктами питания стали считаться, помимо овощей, рыба и даже водяные птицы. Впоследствии возникла точка зрения, согласно которой употребление рыбы вместо мяса не считалось постом, а для соблюдения поста нужно

было отказаться от употребления пищи, оказывающей раздражающее и возбуждающее действие на организм. И рекомендовалось в дни поста или воздержание от пищи вообще (если позволяет состояние здоровья), или умеренное употребление постной пищи. В странах Восточной Европы сухоядение, применяемое во время поста, просуществовало до XII в.

Впоследствии в Восточной Европе соблюдению поста стали придавать особое значение, и грех в нарушении установленного церковью поста стал приравниваться к ереси. Этот взгляд на соблюдение поста пришел вместе с возникновением христианства и в Киевскую Русь. Поэтому с тех давних времен возникло и существует в русском народе и Русской Православной Церкви уважительное отношение к соблюдению поста.

Раньше в России постились все без исключения. Религия регламентировала посты и праздники с учетом сложившихся традиций, сезонных особенностей, климата. В тропарях великого канона приводятся примеры из Ветхого и Нового Завета. И через них Святая Церковь призывает нас подражать праведным и благочестивым людям. «Поговев, исповедовшись и причастившись Святых Тайн, христианин возобновляет в себе благодатные источники, открытые в нас Святым Крещением, которые столько раз были засорены нерадением и падениями» (Святитель Феофан Затворник).

Говоря о соблюдении постов, следует помнить слова святых отцов Церкви: «Мы — не телоубийцы, а грехоубийцы», — то есть мы должны ненавидеть не свое тело, а грехи и именно с ними бороться всеми средствами, в том числе и телесным воздержанием.

О православных постах

Святой Ефрем Сирин писал: «Поститься христианину необходимо для того, чтобы прояснить ум, возбудить и развить чувство и подвинуть к благой деятельности волю. Эти три способности человека мы затмеваем и подавляем более всего объеданием, пьянством и заботами житейскими, а через то отпадаем от источника жизни — Бога — и ниспадаем в тление и суету, извращая и оскверняя в себе образ Божий. Объедание и сластолюбие пригвождает нас к земле и отсекает, так сказать, у души ее крылья…»

Время приготовления к великим праздникам с древних времен принято освящать постом. Во время поста придерживаются строгих запретов и ограничений на пищу животного происхождения: мясо, молоко, яйца и др., в определенные дни по установленным правилам. И даже продукты растительного происхождения в это время употребляют в умеренном количестве.

В наше время человеческий организм зашлакован вредными для здоровья соединениями (радиоактивными элементами, солями тяжелых металлов, нитратами, пестицидами и т. д.), от которых можно частично избавиться, употребляя растительную пищу или голодая. Такое питание также способствует выведению холестерина и других веществ, вызывающих атеросклероз. Оно благотворно сказывается на работе почек, печени, мочевыделительной системы и др. органов.

При соблюдении поста человек начинает ощущать прилив сил, бодрости, проявляются уверенность и воля.

Пост — время воздержания. Ученые доказали, что на время Великого поста приходится наибольшая активность солнечной радиации, и, отказываясь на время от определенных видов пищи, мы спасаем себя от рака органов пищеварительной системы.

Помимо явной и очевидной пользы для организма, пост способствует духовному очищению и покаянию.

Душа словно бы становится легче, рассудок проясняется. Можно сказать, душа радуется.

Игнатий Брянчанинов отметил, что «Святые Отцы нарекли пост основанием всех добродетелей, потому что постом сохраняется в должной чистоте и трезвении наш ум, в должной тонкости и духовности наше сердце. Тот, кто по-настоящему постится, воздерживается от гнева, ярости, злобы и мщения, а также воздерживает язык от празднословия, сквернословия, пустословия, клеветы, осуждения, лести, лжи и всякого

злоречия».

Пост — это самосовершенствование, сознательный отказ от удовольствий, добровольный отказ от радостей плотской жизни во имя торжества духа. Обильная еда, развлечения, супружеские отношения — все это замирает на время поста.

В течение постов Церковь запрещает даже совершение Таинства брака.

Но в некоторых случаях от поста следует отказаться:

— могут смягчаться пищевые предписания поста для больных людей, освобождаются от ограничений в еде беременные и кормящие женщины;

— можно не поститься тем, кто путешествует и тратит на это много сил, а также тем, кто занимается тяжелым физическим трудом;

— детям разрешено не поститься до 14 лет.

При соблюдении постов необходимо отказаться от употребления спиртных напитков, а также ограничить возбуждающие аппетит продукты — острые пряности и приправы. Не следует увлекаться сластями (сахаром, медом), различными кулинарными изделиями.

Различают степени поста:

— очень строгий (сухоядение), когда употребляют только растительную пищу без масла;

— строгий, когда едят вареную растительную пищу с растительным маслом;

— обычный, когда, кроме того, что едят в строгий пост, добавляется рыба;

— ослабленный (для немощных, находящихся в пути и т. п.), когда едят все, кроме мяса.

Посты однодневные и многодневные

По продолжительности посты делятся на однодневные и многодневные.

Однодневные посты

— пост в праздник Воздвижения Креста Господня (27 сентября) установлен в честь воспоминания в этот день страданий Христовых;

— пост в день Усекновения главы Крестителя Господня Иоанна Предтечи (11 сентября) установлен для того, чтобы почтить память великого праведника;

— пост в навечерие праздника Крещения (18 января) установлен ради величия дня и освящения в этот день воды.

Еженедельные посты по средам и пятницам

Пост в среду и пятницу каждой недели: среда в воспоминание предательства Иудой Христа, пятница — в память крестных страданий и смерти Спасителя.

Итак, еженедельно соблюдается пост в среду и пятницу (исключение составляют свободные от поста Сплошные седмицы и Святки («святые дни»), которые начинаются с приходом праздника Рождества Христова (7 января) и длятся до Крещения (19 января).

В еженедельные постные дни запрещается употребление в пищу продуктов животного происхождения (мяса, молока, масла, сыра, яиц), разрешается растительная пища, постное масло и рыба. Особо строгий пост должен соблюдаться спустя неделю после Троицы (от Недели Всех Святых) до Рождества Христова — по средам и пятницам запрещается есть не только мясную и молочную пищу, но также растительное масло и рыбу.

Многодневные посты

— Рождественский пост, или Филипповский (с 28 ноября по 7 января — 40 дней);

— Великий пост (от Прощеного воскресенья до Пасхи — 49 дней);

— Петровский (или Апостольский) пост (от Недели Всех Святых (через неделю после Троицы) до дня апостолов Петра и

Павла (12 июля) — длится от одной до пяти недель, в зависимости от того, когда празднование Пасхи);

— Успенский пост (с 14 по 28 августа).

Традиции православного постного стола

Самыми распространенными в постные дни были похлебки, полевки, солодуха, кулага, толокно, овсяный кисель с постным маслом, печеный картофель, квашеная капуста, соленые грибы, грибные кушанья, каши из ячневой, овсяной, пшенной, перловой, гречневой круп. Кстати, эти рецепты можно найти в очень старинных кулинарных книгах, если они сохранились в вашем доме.

Обширный перечень разнообразных постных блюд мы находим у В. И. Даля: пироги ни с чем вприхлебку с суслом; вареные волнухи, ломтевой картофель с уксусом; похлебка из конопляного сока с груздями; пареная репа, морковь, свекла в горячем сусле; гороховый кисель с конопляным маслом; сусло с вишней, черемухой, клубникой, костяникой, земляникой, бояркой, брусникой (семь блюд); пироги: репник, морковник, луковник, свекольник, грибной с крупою; блины, шанежки, калитки, оладьи, мерзлая брусника; пирог с одной малиной; маковник с медом; заедки: орехи, изюм, пряники.

Основные постные русские блюда

Конечно, если у вас есть возможность, вы можете попробовать приготовить исконно русское блюдо. Согласитесь, иногда возникает любопытство и желание узнать, что же ели в те века, как выглядит то или иное блюдо, насколько вкусна пища, которую лишь описывают в книгах. Даже уже не все бабушки знают, как готовятся эти «странные» блюда.

Сейчас не проблема купить продукты. Но в наших домах нет печей. А пожалуй, именно в них заключается основная русская традиция и именно в чреве печи приобретался тот неповторимый вкус блюд. И готовили-то в глиняных да чугунных горшках, и вынимали-то их прихватом из печи. Кажется, что и посуда тогда была какая-то особенная. Кто вкушал кашу или щи из печи, знает — такого не забыть. Аромат дымящейся пищи остается в памяти на всю жизнь. А при всяком воспоминании о ней возникает вкусовое ощущение приятности и блаженства.

Итак, кто может — готовит в печи, а нам остается печь заменить духовым шкафом.

Тюря. Самое распространенное старинное блюдо для поста — тюря. Это холодное кушанье из крошеного хлеба и репчатого лука в подсоленной воде или квасе. Пожалуй, сегодня это может вызвать недоумение. Но это действительно ели, кто — только в пост, а бедняки — так частенько.

Толокно. Это кушанье приготавливали из овса, выдержанного в течение ночи в достаточно теплой русской печи. В словаре у С. Ожегова читаем: «Толокно. Мука из поджаренного (предварительно заваренного) очищенного овса». Зерна овса пропаривали, высушивали, обжаривали, очищали и толкли в муку. Мука, полученная из такого зерна, теряла способность образовывать клейковину, зато хорошо набухала в воде и быстро загустевала. Толокно замешивали на охлажденной кипяченой воде, приправленной солью. Это было любимым лакомством детворы и вот почему — из загустевшего толокна ребятишки лепили фигурки зверушек — птичек, рыбок, петушков — и забава, и вкусно, и голод прогоняет. Толокном обычно полдничали, так как между обедом и ужином проходило много времени, накрывали стол для ужина перед самым сном.

Полевка — это жидкая похлебка, которую готовили из заквашенного ржаного теста — расчины («расчина» от слова «расчинять» или затворять квашню, в старославянских языках так называли кислое тесто для хлеба), ее ставили накануне и, когда она достаточно закисала, из нее готовили полевку.

А делали так: в горшке кипятили воду, добавляли соль, лавровый лист, репчатый лук, расчину и «заколачивали» мутовкой (приспособление, вырезанное из молодого, тщательно оструганного соснового деревца, на котором оставляли веерообразные тонкие сучки длиной 3–4 см). С помощью этой мутовки достигалась однородность любой пюреобразной массы, сейчас этого можно достигнуть с помощью миксера. Полевку заправляли луком, сушеными грибами, сельдью, вяленой рыбой, снетками.

Солодуха. Название блюда происходит от слова «солод». Солод — это замоченное в воде, набухшее, пророщенное (наклюнувшееся) зерно ржи, ячменя или пшеницы, затем высушенное и смолотое.

Солодуха — довольно жидкое блюдо, однако супом не назовешь. Это скорее десерт, потому что имеет кисло-сладкий вкус.

Готовили так: в глиняном горшке кипятили воду, охлаждали до температуры 35 °С, засыпали солод и интенсивно перемешивали мутовкой, чтобы не было комков. Горшок ставили на припечек (часть русской печи). И, пока русская печь топилась, солодуха стояла в тепле. В горшок время от времени бросали кусочки льда или снега, чтобы солод не перегревался, иначе солодуха не становилась сладкой. А поскольку содержимое горшка несколько разжижалось, туда также время от времени подсыпали немного солода и вновь тщательно перемешивали.

Когда процесс заканчивался (определялось это исключительно по степени сладости, которую знала только хозяйка, и у каждой была своя вкусовая мера сладости, что можно считать секретом), горшок ставили в печь и доводили до кипения, тотчас вынимали, быстро охлаждали примерно до 25–30 °С, опускали в горшок корочку ржаного хлеба и, прикрыв рушником, ставили в теплое место на русскую печь. Солодуха настаивалась, закисала и приобретала кисло-сладкий вкус, медовый аромат и розоватый цвет.

Солодуха — холодное, бодрящее, приятное кушанье. Подавали солодуху на стол в конце трапезы и ели деревянными ложками из глиняных мисок.

Но что особенного в этом кушанье? Жидкая похлебка, и только… И ведь ели солодуху в дни Великого и Рождественского постов, когда на дворе стояли холода, испытывался недостаток витаминов в пище. А солод — кладезь витаминов и здоровья. К сожалению, сегодня мы знаем про солод, что это лишь компонент для приготовления пива и дрожжей.

И еще немаловажный факт. Готовили солодуху неспешно, со

знанием дела и опытом, который передавался из поколения в поколение.

Вы только вдумайтесь, что такое проростки (аналогичное слово — солод)? Зерно, замоченное, набухшее, проросшее или, как прежде говорили — наклюнувшееся, вышедшее из состояния «спячки», возрождающееся, которое содержит комплекс ферментов, витаминов и других биологически активных компонентов, полезных для здоровья человека. Именно в это время зерно обладает колоссальной энергетикой (сейчас есть и лекарственные препараты, в состав которых входят ростки пшеницы).

В этот период крахмал зерна превращается в глюкозу, благодаря чему появляется сладкий привкус. Такое зерно хранить долго нельзя, оно плесневеет. Поэтому солод сушили, а полученную муку использовали для солодухи, кулаги, добавляли для аромата в тесто при выпечке хлеба (например, «Бородинского»), варили настоящее пиво и были здоровы. Заезжие иностранные гости, отведавшие пива, отмечали превосходное его качество.

Мудрая русская пословица гласит: «Учись не пиво варить, а солод растить».

Кулага очень схожа с солодухой, потому что ее также приготавливали из солода, но добавляли картофель. И это тоже считалось десертом. Напоминает очень густую кашу. Цвет кулаги — от золотисто-розового до темно-коричневого, вкус — кисло-сладкий, аромат — медовый.

Для приготовления кулаги отваривали картофель в мундире, охлаждали, очищали, измельчали особенно тщательно, чтобы не оставалось ни единого комка. Затем замешивали солодом, чтобы получилось полугустое тесто, перекладывали в глиняный горшок и, закрыв крышкой, ставили в истопленную печь, подгребая со всех сторон к горшку горячие угли. Через час горшок вынимали, мутовкой хорошо взбивали массу, закрывали крышкой и помещали в печь еще на час. После чего горшок вынимали, снимали крышку и охлаждали.

Кулагу перекладывали в деревянную посуду, которую накрывали рушником и устанавливали на теплое место печи для закисания на сутки, следя, чтобы не слишком перекисла. Затем снова перекладывали в глиняный горшок, закрывали плотно крышкой и ставили в печь для запекания. К столу кулагу подавали охлажденной. Холодная она становилась еще слаще и ароматнее.

Кулеш — это жидкая или густая похлебка. В словаре читаем: «Кулеш (просторечие). Жидкая пшенная каша». Но это не совсем

так. Обычно кулеш готовили из гороха, из картофеля с добавлением пшена, ячневых, гречневых или овсяных круп. Причем, как постный, так и скоромный. Постный кулеш приправляли репчатым луком, обжаренным в льняном, конопляном или подсолнечном масле.

Посты

Рождественский (Филипповский) пост

Этот пост начинается 28 ноября и служит для подготовки верующих к встрече Рождества. Длится этот пост по 7 января.

Начинается пост на следующий день после празднования памяти святого апостола Филиппа (27 ноября), поэтому и называется он еще Филипповским. Продолжается пост сорок дней и иногда носит название Малой Четыредесятницы (в отличие от Великой Четыредесятницы — Великого поста). Он не очень строгий, уступает Великому и Успенскому постам, т. к. предваряет радостное событие — приход в мир Спасителя. На протяжении поста возбраняется вкушение мясных, молочных и яичных продуктов. Во время поста, кроме сред и пятниц:

— до праздника святителя Николая (19 декабря) разрешается есть рыбу;

— после праздника святителя Николая разрешается есть рыбу лишь по субботам и воскресеньям.

Последние дни поста со 2 января следует проводить по полной строгости: есть один раз, вечером, самую простую пищу из растительных продуктов.

Еще более строгие правила (голодание) накануне Рождества (в Рождественский сочельник, 6 января) до первой звезды, которая возвещает час Рождения Христова, сразу после чего разрешается сочиво или постную кутью. И после восхода первой вечерней звезды начинается празднование Рождества Христова, день великого двунадесятого праздника, когда после продолжительного поста разрешается первый раз вкушать скоромную пищу — разговеться.

В последнее время всем доступны стали «фрукты» моря, то есть морепродукты (кальмары, крабы, устрицы, мидии и т. п.), которые не относятся к какой-либо из вышеупомянутых категорий. Возникает вопрос, можно ли их употреблять постом, приравнивая к рыбе. Употребление в пищу подобных морских продуктов наравне с рыбой вполне допустимо. Некоторые духовники благословляют употреблять эти продукты даже в дни строгого поста, когда вкушение рыбы не допускается.

Гражданский Новый год

Для православных христиан первый день Нового года (1 января) проходит без особых торжеств, ведь это время Рождественского поста. Новогодний стол поэтому состоит из постных блюд. Поскольку Рождественский пост не считается строгим, можно готовить рыбные блюда, если выпадает суббота или воскресенье, а по вторникам, четвергам, субботам и воскресеньям также разрешено растительное масло и вино. Если же Новый год приходится на понедельник, среду или пятницу, то следует обойтись без масла и вина.

Рождественский сочельник (строгий пост до вечерней звезды)

Это Навечерие Рождества Христова (6 января), свидетельствующее об особой важности наступающего торжества. В народе его еще называют «сочевник», «кутейник», «коляда», «свят вечер». Христиане в этот день держат особо строгий пост до вечерней звезды.

На Руси Рождественскому сочельнику всегда придавали большое значение — вся семья собиралась вместе, полагалось уладить все разногласия, примириться с врагами, создать самую доброжелательную и приветливую атмосферу. Избу тщательно убирали, на стол клали солому, а сверху — белоснежную скатерть, готовили рождественскую кутью. В центре стола ставили кутью, а вокруг — другие блюда. Всего их было 12: блины, рыба, заливное, студень из свиных и говяжьих ножек, начиненный кашей молочный поросенок, свиная голова с хреном, домашняя колбаса, жаркое, колядки, медовые пряники ламанцы с маком и медом, соус (взвар).

Еду вкушали в строгом молчании, но с легкой душой, мирно и дружно.

В этот день начинались колядки с пожеланиями здоровья, счастья, богатства и хорошего урожая.

Крещенский сочельник (однодневный строгий пост в честь Богоявления — Крещения Господня)

Накануне праздника Крещения Господня, т. е. Богоявления (18 января) заканчиваются 12-дневные Рождественские святки («святые дни») и отмечается Навечерие Богоявления (Крещенский сочельник). Его народные названия — «Крещенский вечер», «голодная кутья», «второй сочельник», «свечки». Это главный день святочных гаданий.

В этот день соблюдается такой же строгий пост, как и в канун Рождества Христова. Не употребляются в пищу мясные, молочные, рыбные и содержащие яйца продукты. Пища та же — разваренная кутья из пшеницы или риса, постные каши и пироги. Безусловно, желательно полностью воздержаться от приема пищи с утра, чтобы можно было натощак испить освященной крещенской воды после совершения в храме чина великого освящения воды. После богослужения разрешены вино и растительное масло.

В этот день совершается великое освящение воды.

Великий пост

Верующие люди сразу после Масленицы начинают поститься. Настает время основного, самого главного и строгого из многодневных постов — Великого поста. Этот пост переходящий, начинается с понедельника после Прощеного воскресенья и заканчивается накануне Пасхи. Его продолжительность всегда составляет ровно 7 недель (49 дней). Он состоит из поста Четыредесятницы и поста Страстной недели, или Великой. Отсюда и название «Великий пост». Этот пост соблюдается в память сорокадневного поста Иисуса Христа, удалившегося в пустыню вскоре после Своего крещения. Для каждого верующего человека Великий пост — подготовка к величайшему из великих праздников — Воскресению Христову (Пасхе).

Этот пост строгий, особенно седмицы первая, четвертая и седьмая (Страстная).

На Страстной неделе пост прекращается после Литургии в Страстную субботу. По обычаю, разговляются только после Пасхальной заутрени, т. е. в ночь на воскресенье.

Семь недель Великого поста

Все семь недель Великого поста посвящаются воспоминанию какого-либо события или лица, призывающего грешную душу к покаянию, а также молитве, говению, исповеди и причастию. Это самый продолжительный и самый строгий из всех многодневных постов.

Наиболее строгие правила по пощению в этот период отражены в Великопостном уставе XIV века:

— полное воздержание от пищи (строжайший пост) требовался для трех дней Великого поста: в понедельник и во вторник первой недели и в Великую пятницу на Страстной неделе;

— в остальные дни первой недели по пятницу включительно, а также с понедельника до пятницы на второй-шестой неделях полагалось есть хлеб и овощи один раз — вечером; так же постились и в первые 4 дня Страстной недели, и в Великую субботу (только без овощей);

— употреблять растительное масло, а также вино можно только по субботам и воскресеньям, а также в дни наиболее почитаемых святых;

— включение в питание рыбы и рыбных продуктов (кроме морепродуктов) разрешалось только в праздники Благовещения

Пресвятой Богородицы (7 апреля) и Входа Господня в Иерусалим (Вербное воскресенье).

Неделя торжества Православия Великого поста

Первое воскресенье Великого поста называется «Неделей торжества Православия», празднуется память восстановления почи тания святых икон, что связано с воспоминанием о победе Вселенской Церкви над противниками Православия. Она отличается особой строгостью — первые два дня поста рекомендуется обходиться без пищи, а в остальные дни поста соблюдать умеренность и ограничивать себя в еде.

Понедельник первой седмицы поста — чистый день. В Чистый понедельник полощут рот, чтобы смыть следы скоромной пищи, съеденной на Масленицу. Суббота же — тужилка по Масленице — пекут пресные блины на постном масле.

Неделя вторая Великого поста

Посвящена памяти святого Григория Паламы, жившего в XIV веке. Он учил, что подвиг поста и молитвы Господь озаряет верующих благодатным Своим светом, каким сиял Господь на Фаворе.

Крестопоклонная неделя Великого поста

В третье воскресенье Великого поста за всенощной выносится Святой Крест и полагается посредине храма для поклонения. Третья неделя (воскресенье) и четвертая седмица поста посвящены Кресту Христову — Крестопоклонная, или Средокрестье. Среда на этой неделе — перелом поста, его половина, т. е. половина пути до Светлого Христова Воскресения. Для верующих Честной Крест выставляется для того, чтобы напоминанием о страданиях и смерти Господней ради искупления грехов человеческих воодушевить и укрепить постящихся к продолжению подвига поста. Святой Крест остается для поклонения в течение следующей седмицы (до пятницы), а затем, перед Литургией, уносится обратно в алтарь.

Неделя четвертая Великого поста. Преподобного Иоанна Лествичника

«Покаяние — это наше примирение с Богом», — сказал

преподобный Иоанн Лествичник.

В четвертое воскресенье совершается память этого святого. Преподобный Иоанн написал сочинение, в котором показал лествицу или порядок добрых деяний, приводящих нас к Престолу Божию.

Неделя пятая Великого поста

В пятое воскресенье поста в храмах проходит служба в память о святой Марии Египетской, которая считается покровительницей раскаявшихся блудниц и блудников и судьей тех, кто каяться не желал.

Лазарева суббота

В субботу 6-й седмицы Великого поста на утрени и Литургии воспоминается воскрешение Иисусом Христом своего умершего друга Лазаря на четвертый день по его смерти, поэтому субботу называют Лазаревой. Это чудо было одним из величайших чудес Господа, которое свидетельствовало о божественном Его всемогуществе и Его владычестве над смертью. Но первосвященники и фарисеи, услышав о способности Христа воскрешать мертвых, испугались, что весь народ последует за Ним, и решили убить Его и Лазаря. И вот время их приближалось, и наступила власть тьмы, а с нею и последние дни земной жизни Спасителя…

В этот день установлено облегчение поста, разрешается есть рыбу и растительное масло.

Страстная седмица

После Вербного воскресенья начинается последняя неделя Великого поста (Страстная седмица), которая включает шесть Великих дней (с понедельника по субботу) и посвящена воспоминанию последних дней земной жизни Спасителя, Его страданий, искупительной смерти и погребения. В Страстную седмицу все дни называются Великими по причине Великих воспоминаний, совершаемых Церковью. Всю эту неделю полагается особенно строгий пост «ради Страстей Христовых» и для достойной подготовки к встрече Светлой Пасхи.

В Великий понедельник православные вспоминают бесплодную смоковницу, высохшую до корня, как образ человека, погибающего в грехе и нераскаянии.

В Великий вторник следует задуматься, как надо

использовать дарованные человеку способности и силы, как быть милосерднее — все это Господь принимает как личную заслугу себе самому.

В Великую среду в церковной службе прославляется женщина-грешница (по примеру кающейся равноапостольной Марии Магдалины) и порицается сребролюбие и предательство Иуды.

В Великий четверг вспоминаются события последней пасхальной трапезы — тайной вечери Иисуса со своими 12 учениками, на которой Христос впервые установил для всех христиан таинство евхаристии (причащения), во время которого под видом вина и хлеба христиане принимают Тело и Кровь Спасителя; а также взятие Спасителя стражей вследствие предательства Иуды.

Великий четверг в народных традициях называют «чистым»:

— в этот день каждый православный человек стремится очиститься духовно, причаститься, принять таинство, установленное Христом;

— в Чистый четверг широко распространен народный обычай очищения водой, — купание в проруби, реке, озере или обливание в бане до восхода солнца;

— был обычай освящать соль и в ночь под четверг ставить на стол с хлебом;

— в Великий четверг красили яйца, готовились к пасхальному столу — затворяли тесто (в отличие от теста для пирогов, куда не желательно класть яйца, в куличное тесто кладут много яиц, взбитых в пену белков, много сливочного масла и также много сахара). К числу ритуальных блюд для пасхального стола относится и пасха — творожная масса в виде усеченной пирамиды: символ Гроба Господня;

— бытовало поверье, что снесенные в Страстный четверг яйца, съеденные на Пасху, предохраняют от недуга, а скорлупа яиц, зарытая в землю на пастбище, надежно защищает домашний скот от сглаза и всякой напасти. На Руси в Великий четверг верующие, отстояв в церкви утренний молебен, несли горящие свечи домой. Если огонь удавалось уберечь от ветра и внести горящую свечу в избу, считалось, что год будет удачным для человека.

В Великую пятницу вспоминаются страдания Иисуса Христа — суд и осуждение Господа, его распятие, страдание и сама смерть на кресте. На утрене Великой пятницы верующие во время богослужения держат в руках зажженные свечи, символизирующие величие Спасителя во время его страданий. Во второй половине дня совершается вечеря субботы, в конце

которой выносится плащаница. В этот день готовили обрядовые пасхи и куличи.

В Великую субботу вспоминается пребывание Спасителя телом во гробе и Его сошествие душою в ад. Плащаница переносится в алтарь и остается там на престоле до самого Вознесения Господня, в память о 40-дневном пребывании Христа на Земле после воскрешения Его из мертвых. Весь день до вечера освящаются крашеные яйца, куличи, творожные пасхи.

Петров пост (или Апостольский)

Через неделю после дня Святой Троицы, с понедельника, начинается пост в честь апостолов Петра и Павла, который называют Петровым или Апостольским. Он продлится до дня памяти святых первоверховных апостолов Петра и Павла (12 июля).

Апостол Петр трижды отрекался от Христа, но не было ученика более верного и преданного, чем он. Петр первым крестил язычников. Умер он мученическою смертью: был распят на кресте головою вниз.

Апостол Павел первым начал проповедовать миру учение Христа, он был в числе 12 апостолов и стал им после Воскресения Христова. Из гонителя христиан он стал ревностным проповедником Слова Божия. Павел был многократно при смерти, три раза иудеи били его палками, однажды побили камнями, три раза он терпел кораблекрушение, ночь и день пробыл в глубине морской. Но среди всех бед святые апостолы утешались и радовались.

Продолжительность Петрова поста различна, в зависимости от того, когда празднование Пасхи, и иногда по числу постных дней он может приближаться к Великому. Начало поста можно определить по таблице пасхалий.

В старину эту пору называли «петровкой». Петровка — голодовка: плоды прошлогодние (зерно, картофель, овощи) уже иссякли, а нового урожая еще нет. Даже капуста кислая, заготавливаемая впрок, уже на исходе и поэтому обыкновенным кушаньем бывает квас с зеленым луком и свежие огурцы.

Пост нестрогий. Устав о питании в этот период такой же, как Рождественский пост до дня святителя Николая:

— по вторникам и четвергам разрешается вино и растительное масло;

— по субботам и воскресеньям, кроме вина и растительного масла, разрешается еще и рыба.

Успенский пост

Успенский пост установлен в честь Божией Матери, Ее славного Успения. Он начинается 14 августа и продолжается две недели (до 27 августа включительно). По своей строгости приближается к Великому посту:

— запрещается вкушать все продукты животного происхождения, в том числе рыбу, морепродукты;

— в среду и пятницу едят без растительного масла. Но, тем не менее, этот пост считается самым легким и приятным, так как к этому времени поспели свежие овощи.

Пост в день Усекновения главы Пророка Предтечи и Крестителя Иоанна (однодневный)

Строгий однодневный пост, не позволяющий есть даже рыбу, установлен 11 сентября — в день Усекновения главы постника и пустынника, жившего в безводной и бестравной пустыне, Пророка Предтечи и Крестителя Иоанна. По преданию, Иоанн Креститель, обличавший правителя Галилеи Ирода Антипу за его преступную связь с женой брата, был казнен, а голова его, по желанию жены Ирода — Иродиады, была принесена ей на блюде.

В прежние времена люди не употребляли в пищу яблоки, картофель, капусту, арбузы, лук — т. е. все, имеющее круглую форму, напоминающую голову. Считалось грехом брать в руки нож и резать что-либо.

Пост в честь Воздвижения Честного и Животворящего Креста Господня (однодневный)

В порядке следования по церковному календарю строгий однодневный пост 27 сентября в честь Воздвижения Честного и Животворящего Креста Господня.

По преданию, первоначально этот праздник был установлен в воспоминание обретения Креста Господня благочестивой Еленой, матерью Константина Великого в 326 г. в Иерусалиме. В VIII веке с этим событием соединилось другое — воспоминание о возвращении Креста Господня из персидского плена. Тогда греческий император Ираклий босиком, в смиренной одежде встретил Крест Господень в Иерусалиме и внес его в храм, из которого он был похищен.

В этот день по традиции воздвигают кресты на строящихся храмах, совершают крестные ходы вокруг сел и деревень, дабы оградить себя от всякой напасти. В деревнях Воздвижение связано с окончанием уборки урожая.

Рецепты постного стола

Закуски и соленья

Квашеная капуста

Для квашения берут поздние осенние или зимние сорта капусты («Позднюю московскую», «Амагер» и др.). Можно заквашивать также капусту ранних сортов, но ее следует использовать тотчас после закисания, так как она быстро портится. Кочаны капусты должны быть плотными, белыми, с мелкими жилками на листьях и сочной маленькой кочерыжкой. Кочаны очищают от наружных испорченных листьев, обрезают кочерыжку вровень с кочаном. Затем кочан капусты размельчают ножом или шинковкой, смешивают с солью и укладывают в кадку, плотно утрамбовывая.

На 100 кг капусты берут 2,5–3 кг поваренной соли. Как вкусовые вещества применяют тмин, кориандр, лавровый лист. В капусту желательно добавлять морковь, клюкву или бруснику, которые кладут в капусту в разных соотношениях, получая в результате несколько разновидностей квашеной капусты с характерным вкусом.

В капусту можно добавлять: 0,05 % тмина, 1,5 % моркови, 1,5 % клюквы, 0,02 % кориандра, 0,03 % лаврового листа (вкусовые вещества рассчитаны в процентах от веса капусты.)

Капусту заквашивают в деревянных (дубовых или еловых) кадках, вместимостью около 100–200 кг. Как новые, так и бывшие в употреблении кадки, перед закладкой капусты вымачивают в воде примерно 2 недели, меняя ее через каждые 3–5 дней. Новые кадки — для вымачивания дубильных веществ, а старые для набухания.

Затем кадки моют водой с добавлением соды, тщательно трут щеткой и ополаскивают. Перед закладкой капусты кадку желательно обдать паром или ошпарить кипятком. Старые, растрескавшиеся или заплесневелые во время хранения кадки после мытья, следует дезинфицировать ангидридом сернистой кислоты: серный цвет (для посуды емкостью 100 кг берут 5–6 г серного цвета) помещают на несгорающую подставку, зажигают и опрокидывают над ним бочку. Ангидрид сернистой кислоты, образующийся при сгорании серного цвета, уничтожает микроорганизмы.

Чтобы растрескавшаяся бочка не пропускала капустный рассол, внутреннюю поверхность ее покрывают слоем растопленного парафина.

Размельченную капусту укладывают в кадку слоями,

пересыпая солью и другими наполнителями, разравнивают и деревянным пестом уплотняют до появления сока. Когда вся капуста утрамбуется в кадку, ее покрывают слоем капустных листьев, на него кладут деревянный круг и груз (камень весом 10–15 % от веса капусты) так, чтобы капустный рассол покрывал круг.

Вперемежку с шинкованной капустой можно положить целые кочаны капусты, которые зимой используют для приготовления овощных блюд.

Наилучшей для заквашивания капусты является температура в 20–25 ˚С, сроки закисания ее при этом составляют 10–12 дней.

Когда капуста заквашена, удаляют верхний слой и обмывают груз. Капусту покрывают чистой, белой, смоченной в соленой воде тканью, накладывают круг и груз. Затем кадку ставят в хорошо проветриваемое прохладное помещение.

Так же, как капусту, заквашивают морковь и брюкву.

Капуста, квашенная со свеклой

Капусту порезать на крупные куски — примерно по 200–300 г. Нарезать кубиками свеклу, перец, измельчить чеснок и петрушку, натереть на терке хрен. Все продукты смешать и сложить, уплотняя, в эмалированную емкость. Вскипятить и процедить рассол, немного остудить до теплого и залить капусту. Положить гнет. Выдержать капусту при комнатной температуре 18–20 ˚С в течение двух суток, а затем убрать на холод. Спустя 5–6 дней капуста приобретет приятный малиновый цвет и будет готова к употреблению.

Состав: капуста — 4 кг, свекла — 150 г, чеснок — 50 г, хрен — 50 г, петрушка — 30–50 г, небольшой стручок красного жгучего перца.

Для рассола: вода — 2 л, сахар — 100 г, соль — 100 г.

Капуста сладкая

Капусту заложить в ведро, перемежая ее через каждые 10 см тонким слоем фруктов — яблок, груш, слив, разрезанных на дольки. Верхний слой капусты должен быть выше — 15 см. Посолить эту капусту из расчета 1–1,5 % соли от веса капусты и, когда она закиснет и даст сок, слить рассол. На каждый литр рассола всыпать 170 г сахара, вскипятить его, остудить и вновь залить им капусту. Если рассола окажется очень мало, прибавить немного воды.

Капуста маринованная

Капусту, нашинкованную полосками шириной 5 мм, бланшировать в течение 1 минуты в кипящей воде и откинуть на сито. Приготовить заливку: растворить при нагревании в воде соль и сахар, кипятить 5–10 минут, снимая пену, убрать с огня, профильтровать и добавить уксус.

На дно каждой литровой простерилизованной банки последовательно заложить: 5–6 горошин горького и душистого перца, 3–5 гвоздик, небольшой кусочек корицы, лавровый лист. Влить горячую заливку, затем капусту. Заливка должна покрывать капусту полностью.

Банки прикрыть крышками и стерилизовать: поллитровые 3–5 минут, литровые 8–10 минут. Снять с огня и закатать.

Состав: капуста — 5 кг, соль — 100–120 г.

Для заливки: вода — 1 л, соль — 50 г, сахар — 120 г, 9 %-й уксус — 200 г.

Капуста «под шубой»

Нашинковать капусту и морковь, яблоки порезать половинками или четвертинками, очистить от семечек. Перебрать, очистить от мусора и промыть в двух-трех водах клюкву или бруснику. Смешать с солью пряности (гвоздику, тмин или др.). На дно положить чистые белые капустные листья. Затем уложить слоями овощи в такой последовательности: ровный слой нашинкованной капусты, ровный слой небольшого количества моркови и соли, слой нарезанных яблок и ягод. И так повторить несколько раз. Каждый слой уплотняют руками. Емкость заполнить почти до верха. Сверху капусту прикрыть чистыми свежими капустными листьями. На следующий день, когда капуста осядет, ее прокалывают и добавляют к ней свежую, в последующие дни это проделывается несколько раз. Пену снимают.

Через 2 недели капуста готова. Желательно употреблять, когда заквашенная капуста выстоится, примерно через 2 месяца.

Состав: нашинкованная капуста — 10 кг, поваренная соль — 200–250 г, морковь — 350 г, яблоки — 0,5 кг, клюква — 350 г, тмин — 5 г.

Цветная капуста

Перерабатывать цветную капусту нужно очень быстро, чтобы она не успела потемнеть.

Крепкий белый кочан разделить на соцветия, промыть чистой проточной водой, плотно уложить в банки и сразу же залить заранее приготовленным, проваренным и охлажденным рассолом. Выдержать при комнатной температуре 2 недели, затем вынести на холод.

Банки можно подвергнуть незначительной стерилизации и закатать.

Состав: цветная капуста — 5 кг, вода — 2,75 л, соль — 200 г, 9 %-й уксус — 200 г.

Морковь маринованная

Очищенную и нарезанную морковь бланшировать в кипящей воде в течение 3–5 минут. На дно литровой банки уложить 5 горошин душистого перца, 3 гвоздики, 2 лавровых листа, измельченный зубчик чеснока. Плотно уложить морковь. Нагреть в воде до растворения соль и сахар, кипятить 5–10 минут, снимая пену, убрать с огня, профильтровать и влить уксус.

Стерилизовать: поллитровые банки — 8–10 минут, литровые — 15 минут.

Состав для маринада: вода — 1 л, соль — 40 г, сахар — 40 г, 9 %-й уксус — 30 г.

Соленые огурцы

Огурцы в свежем виде долго не сохраняются, сроки сбора урожая их также коротки, поэтому большую часть урожая огурцов консервируют засолом. Если соленые огурцы должны сохраняться на зиму, для засола берут поздние сорта («Нежинские», «Вязниковские» и др.). Ранние сорта огурцов следует употреблять в пищу вскоре после посола, так как они быстро портятся.

Прежде всего огурцы сортируют по величине и качеству, ибо только из огурцов одинакового размера и неиспорченных можно получить хороший соленый продукт. Огурцы должны быть свежими, только что собранными, не вялыми, не переросшими, с плотной мякотью, неразвитыми семенами, тонкой пористой кожицей зеленого цвета, без механических повреждений, следов болезней или вредителей. Вялые или переросшие круглые желтые огурцы не годятся для засола, они имеют толстую кожицу, круглое твердое семя и твердые внутренние части ткани. Во время засола в них образуются пустоты. После сортировки огурцы моют в холодной воде при помощи щетки. Чтобы лучше происходил процесс закладки, рекомендуется огурцы предварительно замочить в холодной воде на 12–18 часов.

Огурцы солят с добавлением ароматических кореньев, которые дополняют вкус и запах огурцов и оказывают некоторое консервирующее воздействие. Обычно для соления огурцов применяют укроп, листья красной или черной смородины, вишни и добавляют в небольших количествах хрен или листья хрена и чеснок. Кроме того, можно употреблять эстрагон, тимьян, майоран, красный перец, листья петрушки и сельдерея и др. Общее количество ароматических растений составляет примерно 5–7 % от веса огурцов. Ароматические коренья моют, укроп нарезают на кусочки длиной 8–10 см, хрен моют и нарезают кружочками, чеснок разделяют на отдельные дольки.

Лучше всего огурцы солить в деревянных (дубовых, еловых) кадках, емкостью 50–100–200 л. Кадки для соления огурцов готовят так же, как и для квашения капусты: их замачивают, моют, дезинфицируют.

При солении огурцов в небольших количествах для скорого употребления можно использовать глиняные горшки, стеклянные банки.

Промытые огурцы укладывают в посуду вместе с ароматическими кореньями. Прежде всего на дно посуды кладут слой листьев красной или черной смородины, затем один возле другого укладывают в горизонтальном положении огурцы, покрывают их укропом, кусочками хрена, кладут дольку чеснока, опять укладывают слой огурцов и делают прокладку из приправ и ароматических кореньев, продолжая в таком же порядке до заполнения посуды. Последний слой огурцов покрывают укропом и листьями. В посуду входит больше огурцов, если их укладывать вертикально один возле другого, причем в таком случае во время соления и хранения они дольше сохраняют свою форму.

Заложенные в посуду огурцы и ароматические коренья заливают холодным или горячим рассолом (30–45 % от веса огурцов). Горячий рассол (45 °С) употребляют в тех случаях, когда нужно быстрее заквасить огурцы. Воду кипятят, добавляют соль (на 10 л воды — 400–600 г соли), растворяют ее и еще раз дают закипеть. После заливания рассола на огурцы накладывают круг и груз. Лучшей для заквашивания считается температура 15–20 °С, при такой температуре огурцы выдерживают примерно неделю, затем переносят в прохладное помещение, где медленное закисание продолжается еще 2–3 недели.

Нужно следить за тем, чтобы рассол покрывал круг и на нем, а также по внутреннему краю бочки не появлялась плесень.

Соленые огурцы дольше не подвергаются порче, если их хранят в бочонке с плотно закупоренной крышкой при температуре 0–5 °С.

Так же, как огурцы, солят зеленые помидоры.

Малосольные огурцы

Малосольные огурцы можно хранить длительное время. Для этого на четвертый или пятый день после засолки отобрать крепкие, небольшие, до десяти сантиметров длиной овощи, промыть в свежеприготовленном рассоле (1 ст. ложка соли на 1 литр воды) и плотно уложить в банки.

На дно и сверху положить пряности. Рассол из кадки процедить через плотную ткань, нагреть до 70 °С и залить им огурцы в банке. Если рассола не хватает, то следует приготовь свежий. Банки надо накрыть прогретыми крышками, поставить в кипящую воду для стерилизации, поллитровые, — на 15 минут, литровые — на 20 минут, трехлитровые — на полчаса. После стерилизации их нужно тотчас же закупорить с помощью закаточной машинки и постепенно охладить в воде.

Точно так же сохраняют и малосольные помидоры.

Состав: огурцы — 3 кг, укроп — 30 г, листья черной смородины — 50 г, хрен (один лист) — 20 г, чеснок — 15 г.

Для рассола: вода — 450 г, соль — 50 г.

Огурцы консервированные

Молодые плотные огурцы с мелкими недоразвитыми семенами вымыть, замочить в холодной воде и выдержать 6–8 часов.

Заранее приготовить смесь мелко нарезанных пряных растений, придерживаясь примерно такого соотношения: 6 г листа хрена, 6 г листа сельдерея, 10 г укропа, 3 г зелени петрушки, 1 г листа мяты, 1 г чеснока. Смеси пряностей легче и удобнее закладывать в банки. На дно положить половину полагающейся нормы этих пряностей. Кроме того в каждую литровую банку положить 8–10 горошин черного перца, 0,2 или 0,25 стручка красного перца и 1 лавровый лист. Затем плотно уложить в банку огурцы, а сверху остальную часть измельченных пряностей.

Вскипятить заливку и процедить. Влить по 12 г уксуса на каждый литр. Горячей заливкой залить огурцы в банках и стерилизовать в кипящей воде: поллитровые банки — 4–5 минут, литровые — 6–8 минут.

Состав для заливки: вода — 1 л, соль — 60 г, сахар не добавлять.

Огурцы маринованные

I способ. Огурцы замочить в воде на 6–8 часов, промыть, обрезать кончики.

Измельчить листья хрена, укроп, сельдерей, петрушку, 1–2 зубчика чеснока, лавровый лист, 0,2 стручка красного перца. Половину этой смеси выложить на дно.

Добавить несколько горошин черного перца, корицу, гвоздику, вишневые и смородиновые листья. Затем уложить огурцы и поверх них столько же пряностей, сколько и на дно банки.

Маринад приготовить как обычно: нагреть, помешивая, в воде для полнейшего растворения соль и сахар, кипятить 5–10 минут, снять с огня, профильтровать, добавить уксус и сразу же залить огурцы горячим маринадом. Прикрыть простерилизованными крышками и стерилизовать: литровые банки — 10 минут, трехлитровые — 20 минут.

II способ. Некрупные огурчики, хрустящие, с мелкими семенами внутри, тщательно вымыть, обрезать кончики.

На дно простерилизованной банки уложить лавровый лист, 3–5 листочков смородины, 0,2 стручка красного жгучего перца, несколько кусочков кореньев хрена. Красиво уложить огурчики, залить горячим маринадом.

Время стерилизации: литровые банки — 10 минут.

Состав маринада для I способа: вода — 1 л, сахар — 25 г, соль — 50 г, 9 %-й уксус — 100 г либо соль — 30 г, сахар — 400 г, 9 %-й уксус — 0,75 стакана.

Для II способа: вода — 10 л, 6 %-й уксус — 1,5 л, соль — 200 г, сахар — 200 г, соцветия укропа — 20 г, кусочки кореньев хрена.

Огурцы «с кислинкой»

На дно банки уложить специи: 2–3 небольших зубчика чеснока, 1–2 головки нарезанного лука, хрен — листочек и кусочек корня, 1–2 веточки укропа. Вскипятить заливку, разлить по банкам. Банки пастеризовать при температуре 90 °С: литровые и двухлитровые — 15–20 минут, трехлитровые — 30 минут.

Состав для маринада: вода — 10 л, соль — 1,5 стакана, сахар — 0,5 стакана, лимонная кислота — 5 столовых ложек, черный перец — 10–15 зерен, лавровый лист — 4–6 шт.

Огурчики по бабушкиному рецепту

Для маринования отобрать очень свежие, без дефектов огурчики средней величины. Замочить на 6 часов. В банку уложить специи из расчета на 1 л объема: 3–4 гвоздики, лавровый лист, десятую часть стручка красного горького перца, 7–8 горошин черного, 0,3 чайной ложки корицы, крупный зубчик чеснока, 1–2 веточки петрушки, хрена — в 2 раза больше, чем петрушки (листья и корни), и в 3 раза больше — укропа. Чеснок и зелень промыть и нарезать.

Вкус всего «букета» нарушится, если не соблюсти эти рекомендации, особенно это относится к красному перцу и чесноку.

У огурчиков срезать кончики и уложить вертикально в банку. Залить горячим маринадом (из расчета 1,5 л на трехлитровую банку) и стерилизовать: трехлитровые банки — 20 минут, двухлитровые — 15 минут.

Перед тем как закатать, влить в банки уксусную эссенцию — 1–1,5 чайные ложки (а лучше добавить ее в горячий маринад, из расчета 1 чайная ложка на 800 г заливки).

Состав для маринада: вода — 1 л, соль крупного помола — 50 г, сахар — 50 г.

Огурцы с помидорами

Приготовить молоденькие, свежие, мелкие огурчики и помидоры. На дно каждой банки положить измельченную зелень (хрен, укроп, петрушка и сельдерей) и пряности (0,25 стручка красного жгучего перца, лавровый лист, кусочек корицы, 3–5 гвоздик). Уложить овощи (внизу огурцы, сверху помидоры), залить горячим маринадом. Маринад приготовить обычным способом.

Банки прикрыть крышками и стерилизовать: поллитровые — 5 минут, литровые — 10 минут. Закатать.

Состав для маринада: вода — 1 л, соль — 2 столовые ложки, сахар — 75 г, 9 %-й уксус — 100 г.

Пикули

Простерилизовать 5 литровых банок. Для того, чтобы их заполнить, потребуется: кочан цветной капусты (разобрать на соцветия, выложить в дуршлаг и бланшировать в кипящей воде 3–4 минуты), 2 свежих молоденьких кабачка, 5 крупных сочных морковин, 5 сладких болгарских перцев, 25 луковок «севок» или «выборок», 25 мелких зубчиков чеснока, 20–25 мелких помидорок «сливка» и 25 самых мелких огурчиков, кислое яблоко (лучше

«антоновку»), а также зелень — 10 веточек черной смородины с листьями, стебли сельдерея и петрушки без листьев, сухие соцветия укропа («зонтики»).

Морковь, яблоко, перец, кабачки вымыть, почистить и нарезать: яблоко — дольками, перец — полосками, кабачок — кусочками, морковь нашинковать. Затем бланшировать 3 минуты в кипящей воде. Зелень промыть в проточной воде и нарезать кусочками 1,5–2,5 см.

Половину веточек смородины, половину зелени, кусочки яблока и пряности разделить на пять частей и уложить на дно каждой банки. Затем плотно уложить вперемежку огурчики, помидорки, соцветия цветной капусты, морковь, перец, кабачки. Сверху снова положить по смородиновой веточке, по горсти зелени, по лавровому листику, по 1 гвоздике, по 3 горошины душистого перца. Вскипятить маринад и горячим залить банки, добавив в маринад уксус и специи. Банки накрыть крышками и стерилизовать 12 минут.

Состав для маринада: вода — 2 л, сахар — 120 г, соль — 130 г, 6 %-й уксус — 200 г, черный перец — 15 горошин.

Патиссоны консервированные

Взять молодые, здоровые, без повреждений, с мелкими семенами, белые или желтые патиссоны. Мелкие овощи консервируют целиком, крупные режут на дольки. Нужно вырезать плодоножку с небольшим количеством мякоти. Бланшировать в кипящей воде в течение 3–5 минут, сразу же остудить в холодной воде (3–5 минут). На дно банок положить несколько кусочков кореньев хрена, сельдерей, петрушку, зубчик чеснока, 0,25–0,2 стручка красного жгучего перца, 3–5 горошин черного, лавровый лист. Уложить патиссоны, сверху положить 2–3 сладких перца и залить маринадом.

Стерилизовать: поллитровые и литровые банки — 10 минут, трехлитровые — 20 минут.

Состав для маринада: вода — 1 л, соль — 70 г, уксусная эссенция — 10–13 г.

Перец консервированный

На дно банки уложить веточки укропа, петрушки, лист хрена или небольшой кусочек кореньев, лавровый лист, 2–3 горошины душистого перца. Тщательно вымытый перец очистить от семян, сполоснуть водой и плотно уложить в поллитровые (если перчины не крупные) или литровые банки. Приготовить маринад

и горячим залить банки.

Стерилизовать: поллитровые банки — 5 минут, литровые — 10 минут, охладить.

Состав для маринада: вода — 1 л, соль — 30 г, сахар — 25 г, уксусная эссенция — 15 г.

Перец маринованный

Перец почистить и бланшировать в кипящей воде 3–5 минут, после чего на 2 минуты опустить в холодную воду. На дно банки уложить 1–3 горошины душистого перца, лавровый лист. Затем плотно уложить в банки, чередуя: один перец — тупым концом вниз, другой — острым. Но необходимо иметь в виду, что в банке должно все-таки остаться место для достаточной циркуляции жидкости при стерилизации.

Приготовить маринад. Для этого растворить, помешивая, в воде при нагревании соль и сахар, вскипятить, снять с огня, профильтровать, влить уксус и горячим маринадом залить банки.

Стерилизовать: поллитровые банки — 5 минут, литровые — 10 минут, охладить.

Состав для маринада: вода — 1 л, соль — 30 г, сахар — 25 г, 9 %-й уксус — 100 г.

Перец фаршированный

Из крупного мясистого перца удалить плодоножки с семенами, после чего перец вымыть. Репчатый лук нарезать кольцами и обжарить. Коренья нашинковать и потушить в растительном масле до полуготовности. Помидоры ошпарить горячей водой, протереть через дуршлаг, кожицу удалить, выложить в эмалированную посуду, довести до кипения и проварить 15 минут, постоянно помешивая. Затем к томатной пасте добавить соль, сахар, уксус, душистый перец и проварить еще 10 минут. Измельчить зелень петрушки. Прокипятить растительное масло в течение 3–5 минут, охладить до 70 °С и разлить в простерилизованные литровые банки по 2 столовые ложки. Лук, морковь, коренья петрушки и зелень хорошенько перемешать, посолить и набить этой массой перец. Уложить фаршированный перец в банки с предварительно налитым растительным маслом и залить горячей томатной пастой с приправами. Банки накрыть крышками и стерилизовать: поллитровые — 55 минут, литровые — 65 минут.

Состав: перец — 1 кг, помидоры — 700 г, морковь — 300 г, репчатый лук — 250 г, коренья петрушки — 30 г, зелень

петрушки — 10 г, растительное масло — 1 стакан, соль — 20–25 г, сахар — 40–45 г, 9 %-й уксус — 1–2 столовые ложки, черный перец — 5–6 горошин.

Маринованные томаты

Для маринования отбирают мелкие плоды овальной или округлой формы с плотной мякотью. Маринуют зеленые, бурые, розовые и красные томаты. Лучшими сортами для этого являются: «Малютка», «Гумберт», «Рыбка», «Карлик», «Белорусский», «Маринадный» и др. В банку укладывают плоды одинаковой степени зрелости. Плоды тщательно моют, удаляют плодоножки, после чего снова обмывают, дают стечь воде и укладывают в подготовленные стеклянные банки. Крупные зеленые, бурые и розовые томаты (диаметром более 6 см) разрезают на половинки. При мариновании употребляют разнообразные пряности: для литровой банки — лавровый лист, кусочек стручка красного перца, 2–3 цветка гвоздики, по 4 зерна черного и душистого перца, зелень укропа и другие пряные растения.

Наполненные плодами банки заливают горячей заливкой (74–80 °С), содержащей 5 % соли, и 5–6 % сахара. В каждую литровую банку добавляют 1,5 ч. ложки (7–7,5 мл) уксусной эссенции или 4,5 ст. ложки (67 мл) 9 %-го уксуса, после чего банки закрывают крышками из лакированной жести и стерилизуют в кипящей воде: поллитровые — 5 минут, литровые — 8 минут, трехлитровые — 15 минут. После стерилизации банки закатывают и охлаждают.

Соленые томаты

Томаты солят так же, как огурцы. Для этого используют зеленые, бурые, розовые и красные томаты, но плоды разной степени зрелости засаливают отдельно.

Для засолки рекомендуется брать томаты мелко- или среднеплодные, с плотной кожицей, небольшими размерами камер и мясистой упругой мякотью. Лучшими сортами являются: «Алпатьева», «Маяк», «Чудо рынка», «Штамбовый», «Белорусский», «Белорусский засолочный».

Красные и розовые томаты обычно засаливают в бочках емкостью 25–50 л, бурые — в бочках по 100–150 л. Красные томаты лучше солить в стеклянной таре емкостью 3–10 л. Крепость рассола зависит от степени зрелости плодов и способа последующего хранения соленья. Зеленые, мелкие, бурые и розовые томаты заливают 6 %-м раствором соли (см. «Соление огурцов», как приготовить маринад). Красные и крупные бурые —

7 %-м. Если соленые томаты хранят в леднике (или холодильнике), концентрацию рассола можно уменьшить на 1 %. Более целесообразно заливать красные и розовые томаты 4–6 %-м рассолом и хранить их на льду. Красные томаты нужно засаливать в день уборки, бурые и зеленые можно хранить до засола 2–3 дня (в прохладном затененном месте).

Примерная рецептура (в кг) засола томатов для получения 50 кг готового продукта:

томаты свежие — 52–53,5
укроп свежий — 0,75–1,0
перец стручковый, горький, свежий — 0,05
перец стручковый, горький, сушеный — 0,01
листья петрушки и сельдерея — 0,02
листья черном смородины — 0,05
6–7 %-й раствор поваренной соли — 37,5 л.

Для засолки томатов используют также по желанию листья хрена, майоран, базилик, кориандр, лавровый лист, корицу и другие пряности. После мойки, укладки в тару и заливки рассолом красные и розовые томаты выдерживают при температуре 18–20 °С не более одних суток и переносят затем в холодное место.

Целесообразно, чтобы брожение красных томатов происходило при температуре не выше 5–6 °С. Через несколько дней после переноса бочек в холодное место, их осматривают, проверяют, нет ли течи, доливают рассолом и укупоривают.

Соленые томаты следует хранить в тех же условиях, что и огурцы.

Помидоры натуральные

Очищенные от кожицы помидоры ополоснуть теплой кипяченой водой, уложить в банки, залить кипящим рассолом или горячим томатным соком, который приготовить следующим образом: отбракованные плоды (мятые или перезрелые, но не испорченные) нарезать, сложить в кастрюлю и, помешивая, кипятить 8–10 минут. Затем томаты протереть с помощью скалки через дуршлаг и снова нагреть, добавив на 1 л мякоти 0,3 чайной ложки соли, 1 чайную ложку сахара и 1,5 г лимонной кислоты.

Банки накрыть крышками и стерилизовать в слабокипящей воде: поллитровые — 4–5 минут, литровые — 8–10 минут. Закатать.

Состав: помидоры — 700 г, заливка — 350 г.

Помидоры с перцем

Помидоры тщательно промыть, не бланшировать. На дно каждой банки уложить промытые теплой кипяченой водой корень петрушки с зеленью и корень сельдерея, 2–3 гвоздики, 0,25 стручка красного жгучего перца, 0,25 стручка горького зеленого перца и 3–5 горошин черного. Заполнить банку помидорами, предварительно наколов иглой кожицу, что предотвратит помидоры от растрескивания. Залить горячим рассолом и выдержать 5 минут. Рассол слить в кастрюлю, дать вскипеть и снова залить. Банки закатать. Стерилизовать: литровые — 10–15 минут, трехлитровые — 20–25 минут. Охладить.

Состав для рассола: вода — 2 л, соль — 30 г, сахар — 50 г, уксусная эссенция — 12 г.

Томатный соус

Бланшированные и очищенные помидоры протереть через сито или дуршлаг с помощью скалки. Выложить в высокую металлическую посуду, заполнив содержимым наполовину, так как при сильном нагревании идет интенсивное расплескивание. Поставить на сильный огонь и уварить в 2 раза, добавив сахар и соль. Пряности заложить в марлевый мешочек, который опустить в кипящую массу (после уваривания его извлечь). Соус снять с огня, добавить уксусную кислоту, разлить в простерилизованные, ополоснутые кипятком, банки и стерилизовать: поллитровые — 4–5 минут, литровые — 8–10 минут.

Состав: протертые помидоры — 2,5 кг, сахар — 150 г, соль — 30 г, уксусная эссенция — 8 г, измельченный чеснок — 2–3 дольки, черный горький перец — 3–5 горошин, гвоздика — 3–4 шт., молотая корица — 2–3 г.

Свекла маринованная сладкая

Свеклу тщательно вымыть, бланшировать в кипящей воде, очистить от кожицы, промыть холодной водой и нарезать кубиками или полосками. Уложить в простерилизованные банки (в литровую банку помещается 700 г свеклы).

Приготовить маринад. Для этого растворить в воде при нагревании соль и сахар, всыпать 2–3 кусочка корицы, 5–8 гвоздик, 5–8 горошин душистого перца и кипятить 10 минут. Снять с огня, профильтровать и влить уксус.

Залить банки горячим маринадом, прикрыть крышками и

стерилизовать: поллитровые — 5 минут, литровые — 10 минут.

Состав для заливки: вода — 1 л, сахар — 100 г, соль — 50 г, 9 %-й уксус — 50 г, корица.

Баклажаны впрок

Баклажаны помыть, удалить плодоножки, порезать кружочками в 5 мм толщиной, посолить и оставить часа на два. Потом из баклажанов следует отжать сок и поджарить их на растительном масле. Чеснок, красный перец сладкий и пекучий пропустить через мясорубку, добавить уксус и проварить 5 минут.

Затем, обмакивая в эту смесь поджаренные баклажаны, складывать их в стерилизованные банки. Банки закатать и хранить в прохладном месте.

Состав: баклажаны — 5 кг, чеснок — 300 г, красный сладкий перец — 10 шт., красный пекучий перец — 8 шт., растительное масло — 1 стакан, 9 %-й уксус — 1 стакан.

Жареные баклажаны

Баклажаны отварить в соленой воде (на это уйдет примерно полстакана соли), пока они не станут мягкими. Разрезать их вдоль и уложить под пресс. Через 5 часов вынуть, разрезать еще на четыре части и обжарить в растительном масле с обеих сторон. Обжаренные баклажаны сложить в большую посуду и дать им остыть.

Приготовить соус: сладкий и горький перец вместе с чесноком пропустить через мясорубку, добавить остальную соль, уксус, специи, масло. Баклажаны уложить в банки слоями, немного поливая каждый соусом, залить им же сверху банки и стерилизовать: поллитровые — 15 минут, литровые — 20 минут.

Состав: баклажаны — 10 кг, 9 %-й уксус — 0,5 л, чеснок — 200 г, горький стручковый перец (не сухой) — 200 г, сладкий болгарский перец — 0,5 кг, растительное масло — 0,5 л, крупная соль — 1 стакан, душистый перец горошком, лавровые листы — 10 шт., петрушка — 1 пучок.

Фаршированные баклажаны

Баклажаны промыть, сделать продольный разрез, вымочить в подсоленной воде. Потом промыть холодной водой и слегка обжарить на растительном масле. Каждый баклажан заполнить фаршем. Затем уложить баклажаны в литровые банки. Заливку лучше сделать из томатного сока или томат-пюре, разбавленного

водой и уваренного до консистенции соуса. Можно приправить заливку красным перцем. Стерилизовать 1 час 20 минут.

Состав: нарезанная соломкой и обжаренная морковь — 8 кг, нашинкованный и обжаренный сельдерей — 400 г, мелко нарезанные и обжаренные коренья петрушки — 400 г, нарезанный кольцами и обжаренный лук — 1 кг, соль — 200 г.

Икра из баклажанов

Отдельно испечь баклажаны и перец. Из перца удалить семена, баклажаны почистить. Овощи пропустить через мясорубку. Ошпарить кипятком помидоры, удалить с них кожицу, пропустить через мясорубку и поставить на огонь, чтобы испарилась часть жидкости. Добавить помидоры в смесь баклажанов с перцем, налить туда растительное масло, посолить по вкусу и тушить до тех пор, пока масса не начнет отделяться от посуды.

Икру разложить по стерилизованным банкам, прикрыть крышками и стерилизовать: поллитровые банки — 60 минут, литровые — 70 минут.

Состав: баклажаны — 3 кг, болгарский перец — 5 кг, помидоры — 3 кг, растительное масло — 0,5 л, соль по вкусу.

Икра баклажанная с овощами

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать соломкой, посолить, перемешать и оставить на 30 минут. После этого отжать из баклажанов горький сок, положить их в глубокую миску с растительным маслом и, помешивая, припускать в растительном масле, пока они не станут мягкими.

Репчатый лук нарезать тонкой соломкой, спассеровать с натертой на терке морковью, добавив молотый перец и зелень петрушки. Красные помидоры вымыть, ошпарить кипятком, очистить от кожицы, нарезать и припустить в отдельной посуде с растительным маслом. После этого все овощи уложить в общую посуду, перемешать, посолить, поперчить, добавить сахар и варить 5 минут. Горячую массу разложить по простерилизованным банкам, накрыть крышками и стерилизовать: поллитровые — 60 минут, литровые — 70 минут. Закатать крышками.

Состав: баклажаны — 1 кг, лук — 200 г, помидоры — 350 г, морковь — 200 г, растительное масло — 100 г, зелень петрушки — 120 г, соль, перец, сахар по вкусу.

Зеленая икра

Молодые баклажаны выложить на лист жести и обжечь на жару над сильным пламенем. Обжигание продолжать до полного смягчения мякоти, после чего отжать из баклажанов сок, счистить кожицу, нарезать мелкими кусочками и размять в эмалированной посуде. В процессе разминания добавить в баклажаны измельченные печеный зеленый перец, зелень петрушки и соль по вкусу.

Стерилизовать литровые банки 90 минут. Перед употреблением икру следует приправить растительным маслом, измельченным чесноком, лимонным соком или уксусом.

Состав: обожженные баклажаны — 6 кг, печеный перец — 2 кг.

Кабачки маринованные

Кабачки берутся мелкие, длиной не больше 10 см.

Кабачки вымыть, вырезать плодоножки и бланшировать в течение 3–5 минут, остудить. В подготовленные литровые банки уложить лавровый лист, зубчик чеснока, 0,2 стручка красного жгучего перца, небольшую головку лука, 2–3 горошины черного перца и гвоздику. Затем поместить туда кабачки и залить кипящим маринадом.

Банки прикрывают крышками и стерилизуют: поллитровые — 20 минут, литровые — 25 минут.

Икра из кабачков

Икру готовят из смеси обжаренных овощей с добавлением томата-пасты или томата-пюре, соли, сахара и пряностей.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать дольками и обжарить на растительном масле. Затем пропустить через мясорубку. Отдельно обжарить морковь и лук с томат-пюре, добавив остальные специи. Затем все смешать и тушить на слабом огне до готовности. Смесь разложить по банкам и стерилизовать: поллитровые — 20–25 минут, литровые — 35–40 минут.

Состав: кабачки — 1,5 кг, морковь — 100 г, лук — 100 г, корень петрушки — 20 г, зелень — 10 г, томат-пюре — 200 г, соль, сахар, перец по вкусу.

Крапива натуральная

Для консервирования пригодна только свежая, молодая

крапива. Крапиву вымыть в холодной воде, нарезать кусочками по 8–10 см и сложить в кастрюлю. Залить горячей водой и кипятить 4–5 минут. Горячую зелень уложить в банки, накрыть крышками и стерилизовать: поллитровые банки — 25 минут, литровые — 35 минут.

Щавель консервированный

Щавель вымыть и порубить ножом. Смешать с чистой сухой солью, плотно уложить в банку и укупорить. Хранить на холоде, не допуская замораживания. На 100 г щавеля — 10 г соли (1 чайная ложка с верхом).

Укроп, петрушка, сельдерей

Укроп, петрушку и сельдерей можно сохранить без стерилизации, смешав с солью.

Зелень тщательно перебрать, вымыть, порезать на кусочки длиной 2–3 см и хорошо перемешать с солью. Этой смесью плотно заполнить банки и оставить на 2 дня неукупоренными, чтобы зелень осела. Добавить до верха еще немного соленой зелени и укупорить банки. Хранить в холодильнике.

Соленые грибы

Солить можно все виды грибов, пригодных к употреблению в пищу. Есть два вида солки грибов — это холодный и горячий. Лучше засаливать горячим способом, и для этого подходят: сыроежки, волнушки, зеленушки, подгруздок черный, гладыш, скрипица, валуй, горькушка, свинушка тонкая, опенок.

Подготовленные грибы укладывают в эмалированную кастрюлю, заливают слегка подсоленной водой, ставят на плиту и, не мешая, доводят до кипения. Когда вода закипит, грибы перемешивают и снимают пену. Затем проваривают (бланшируют) 10–15 минут, а такие грибы, как лисички, опенок, горькушку, свинушку тонкую, валуй, скрипицу, — 20–30 минут.

Проваренные грибы откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Грибы укладывают в подготовленную посуду шляпками вниз слоями толщиной 5–8 см, пересыпая каждый слой солью примерно 3 % к массе грибов. На дно посуды и поверх грибов кладут перец и лавровый лист. При солении из пряностей можно использовать листья смородины, укроп, чеснок, гвоздику и другие, грибы прикрывают чистой тканью, на нее ставят гнет.

Маринованные грибы

Для маринования пригодны трубчатые грибы: это белые, подберезовики, подосиновики, маслята, моховики, козляки, а также пластинчатые: рыжики, опята, лисички. Мариновать их можно двумя способами:

I способ. В эмалированной посуде готовят раствор из расчета на 1 кг грибов 125 г воды, 125 г 8 %-го уксуса (не эссенция), 1 ст. ложка соли. Этим раствором заливают подготовленные грибы и ставят на плиту. Когда грибы закипят, убавляют накал плиты и варят, осторожно помешивая, снимая шумовкой пену. Как только пена перестанет образовываться, всыпают 1 ч. ложку сахарного песка, добавляют 5 горошин душистого перца, 2 штуки корицы, гвоздики, лаврового листа и лимонной кислоты на кончике ножа. Грибов берут 1 кг. Когда грибы остынут, их вместе с маринадом раскладывают в чистые стеклянные банки.

II способ. Грибы отваривают в сильно соленой воде (2 ст. ложки соли на 1 л воды), откидывают на дуршлаг, раскладывают по чистым банкам и заливают охлажденным маринадом (на 1 кг грибов 300 г маринада).

Приготовление маринада. Берут 1 л воды, 1,5 ложки столовой соли, 1 ст. ложку сахарного песка, 5 горошин перца, по 3 штуки корицы, гвоздики, лаврового листа. Все это кипятят 15 минут, снимают с плиты и вливают туда 1 ч. ложку 80 %-ой уксусной эссенции или 0,5 стакана 8 %-го уксуса.

Отваренные грибы раскладывают в банки и заливают приготовленным маринадом.

Маринованные грибы хранят при температуре 1–10 °С. Употреблять в пищу их можно через 10–15 суток после изготовления.

Солено-маринованный лук

Как можно более мелкий репчатый лук очистить от кожуры, сложить в стеклянную банку и залить 10 %-м раствором соли (100 г на 1 л), который каждые 3 дня надо менять и заливать новым 15 раз. Через 45 дней следует залить 3 %-м уксусом. Через 4 дня после этого лук будет готов к употреблению.

Чеснок в рассоле

Молодой чеснок с оформившимися небольшими головками очистить, промыть и нарезать кусочками длиной около 2–3 см. Затем опустить в подсоленный кипяток, вынуть шумовкой и

остудить в холодной воде. Уложить в банку и залить холодным рассолом, приготовленным из равных частей уксуса и воды, добавить соль (0,5 стакана на литр жидкости). Придавить грузом, плотно закрыть и поставить в холодное место.

Через неделю чеснок готов к употреблению.

Яблоки натуральные

Яблоки помыть, очистить от кожицы, ножом из нержавеющей стали нарезать дольками и удалить сердцевину. Очищенные и нарезанные яблоки сохранять в 1 %-м растворе соли для предохранения от потемнения, затем бланшировать в течение 5–9 минут в воде при 85–90 °С, охладить и уложить в банки. Расфасованные плоды залить кипяченой водой; банки накрыть крышками и стерилизовать.

В поллитровую банку уложить 330–350 г яблок. Стерилизовать при слабом кипении воды: поллитровые банки — 10 минут, литровые банки — 15 минут и сразу же укупорить.

Моченые яблоки

Мочить яблоки лучше всего в деревянной таре небольшой вместимости или в широкогорлых стеклянных банках. Дно и стенки тары рекомендуется застилать чистой, промытой ржаной (пшеничной, овсяной) соломой, слоем в 1 см, а также переслаивать и ряды яблок. На 10 кг яблок требуется 200–250 г соломы.

Подготовленные яблоки следует укладывать плодоножкой вверх как можно плотнее одно к другому, но без усилий, чтобы не было нажимов, во избежание образования потемнений. Сверху яблоки застилают соломой слоем 2–3 см, покрывают тканью (лучше полотном), прижимают кружком и гнетом, затем заливают охлажденным рассолом.

Для заливки яблок готовят специальный рассол, чаще всего с солодом (специально проращенные и высушенные зерна ячменя) или мукой, который называется суслом, или пеной. Для этого на 10 л кипяченой охлажденной воды берут 100 г соли, 200 г сахара и 100 г солода. Вместо сахара можно использовать стакан меда.

Солод добавляют в виде солодового сусла, для чего на 1 л воды берут 100 г солода. Смесь кипятят 10–15 минут. При этом соль и сахар должны полностью раствориться в воде.

Вместо солода к раствору можно добавить 100 г ржаной муки. В этом случае муку разводят сначала в небольшом количестве холодной воды (на 8 частей муки берут по массе 10

частей воды), а затем заваривают горячей водой. Перед заливкой раствор следует хорошо взболтать. Можно приготовить сусло и по такому рецепту: 200 г сухарей ржаного хлеба разминают в холодной кипяченой воде, заливают кипятком, охлаждают, процеживают, добавляют в полученную жидкость 300 г сахара, по 2 столовые ложки соли и горчицы и доливают кипяток до 10 л.

Яблоки в кадке накрыть деревянным кружком, на который положить груз (обмытый камень). Поставить кадку в холодное место. В первые 3–4 дня яблоки будут впитывать много влаги, поэтому их необходимо доливать суслом или холодной водой. Уровень жидкости во время замачивания и хранения должен быть на 3–4 см выше деревянного круга. Через 30–40 дней яблоки будут готовы.

Салаты и закуски

Салат из редьки

Редьку моем, чистим, натираем на крупной терке. Перекладываем в салатник, приправляем растительным маслом, солью, перемешиваем. При подаче придаем салату форму горки и посыпаем зеленью укропа.

Состав: 500 г редьки, 1–2 столовые ложки растительного масла, щепотка соли, зелень укропа.

Салат из редьки и моркови

Редьку моем, чистим, натираем на крупной терке. Очищенный лук мелко шинкуем. Вареную морковь чистим, нарезаем мелкими ровными кубиками. Все смешиваем, солим, заправляем маслом. Салат перекладываем в салатницу горкой и посыпаем нарубленной зеленью. Сверху украшаем цветком из моркови.

Состав: 400 г редьки, 2 средние головки репчатого лука, 1 некрупная морковь, зелень укропа и петрушки, 1–2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Салат из редьки с грецкими орехами

Редьку и морковь тщательно вымываем, очищаем, ополаскиваем и натираем на мелкой терке. Чищеные грецкие орехи и чеснок толчем в ступке. Все смешиваем, поливаем лимонным соком, солим по вкусу. Свежую цедру тщательно разотрем и введем в салат. Все хорошо перемешаем.

Состав: 2 шт. редьки (желательно красной), 2 шт. средней моркови, 12 шт. грецких орехов, 1 лимон и от него половина цедры, 8 зубчиков чеснока, соль по вкусу.

Салат из редьки с яблоками

Очищенные редьку и морковь натираем на мелкой терке. К ним прибавляем очищенные и натертые на крупной терке яблоки. Чеснок растираем с цедрой и заливаем лимонным соком. Редьку, морковь и яблоки поливаем смесью и немного подсаливаем, а затем аккуратно перемешиваем.

В этот салат можно добавлять половинку корня хрена, натертого на мелкой терке.

Состав: 2 небольшие редьки, 2 средние моркови, 2 яблока («антоновка»), 6–7 зубчиков чеснока, 1 лимон и от него половина цедры, соль по вкусу.

Редька с уксусом

Очищенную редьку натираем на крупной терке. В холодную воду вливаем уксус и опускаем туда редьку на 10–15 минут. Пока редька вымачивается, на крупной терке натираем сырую очищенную морковь. Редьку отжимаем, соединяем с морковью, заправляем маслом и солим. Выкладываем в салатник и украшаем зеленью.

В старину уксус заменяли квасом. Он придавал блюду своеобразный вкус.

Состав: 250 г редьки, 10 г 9 %-ного уксуса или 20 г кваса, 80 г моркови, 25 г растительного масла, зелень, соль по вкусу.

Салат из моркови, яблок и хрена

Очищенные морковь и яблоки натираем на крупной терке. Яблоки слегка сбрызгиваем лимонной кислотой. Вымоченный хрен трем на мелкой терке. Все объединяем. Добавляем соль, сахар. Перемешаем и переложим в салатник. Украсим морковью.

Салат можно приготовить и без хрена.

Состав: 200 г моркови, 200 г яблок, 1 небольшой корешок хрена, соль, сахар, лимонная кислота по вкусу.

Морковь с клюквенным соком

Очищенную морковь натираем на средней терке. Выкладываем в красивую стеклянную салатницу и заливаем подслащенным клюквенным соком, приготовленным из свежей или мороженой клюквы.

Состав: 200 г моркови, 100 г клюквы, сахар по вкусу.

Салат из моркови с хреном и орехами

Морковь натираем на средней терке, смешиваем с тертым хреном и растолченными ядрами грецких орехов, солим. Заправляем растительным маслом.

Состав: 120 г моркови, 30 г хрена, 30 г растительного масла, 40 г ядер грецкого ореха, соль по вкусу.

Салат из лука

Лук чистим, режем на 4 части, кладем в дуршлаг и обдаем кипятком. Остужаем и мелко нарезаем. Стараемся очень мелко порезать огурец. Лук и огурец соединяем, поливаем лимонным соком, солим, добавляем сахар и перемешиваем. Подсолнечное масло взбиваем с горчицей и этим соусом поливаем салат. Украшаем зеленью.

Состав: 2 большие луковицы, 1 соленый огурец, 1 столовая ложка лимонного сока, 3 столовые ложки подсолнечного масла, 0,5 чайной ложки горчицы, 1 чайная ложка сахара, соль, перец по вкусу.

Закуска из свеклы с луком

Испеченную или отваренную свеклу натираем на крупной терке и присоединяем к обжаренному в растительном масле шинкованному луку, перемешиваем, прогреваем 5 минут, прикрыв посуду крышкой, приправляем по вкусу солью, сахаром и соком лимона.

Подаем к столу, посыпав рубленой зеленью укропа.

Состав: 500 г свеклы, 2–3 головки репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, сахар, соль, сок лимона по вкусу, зелень укропа.

Салат из свеклы с черной смородиной и орехами

Свеклу нарежем тонкой соломкой, орехи измельчим. Укроп очень мелко нарезаем. Все соединяем. Приправим протертой с сахаром черной смородиной. По желанию можно добавить растительное масло.

Состав: 2–3 вареные свеклы, 50 г ядер грецких орехов, 1–2 столовые ложки протертой с сахаром черной смородины, пучок зелени укропа, 1 столовая ложка растительного масла.

Салат из свеклы, фасоли и яблок

Вареную свеклу нарезаем кубиками, соединяем с вареной охлажденной фасолью и нарезанными кубиками яблоками. Приправим соком лимона, солью, сахаром, перцем, маслом. Салат перемешаем, положим в салатник, украсим веточками зелени петрушки.

Состав: 500 г свеклы, 200 г фасоли, 3 кислых яблока, растительное масло, сок лимона, соль, сахар, перец по вкусу, зелень петрушки.

Салат из свеклы, моркови, яблок и орехов

Нарезаем кубиками вареные свеклу и морковь, соломкой яблоко, мелко рубим ядра орехов. Очень мелко нарезаем укроп. Все складываем в салатник, приправляя солью и растительным маслом, перемешиваем. Украшаем ядрами грецких орехов, веточкой укропа.

Состав: 2 свеклы, 1 морковь, 1 яблоко, 1 стакан грецких орехов, пучок зелени укропа, соль по вкусу, 1 столовая ложка растительного масла.

Закуска из свеклы с яблоками

Свеклу натираем на крупной терке, слегка обжариваем в растительном масле, часто помешивая, чтобы не пригорела. Добавляем натертые яблоки, гвоздику, корицу, фруктовый сок и тушим до готовности, закрыв посуду крышкой. Перед подачей приправим блюдо по вкусу солью, сахаром, соком лимона.

Состав: 500 г свеклы, 2 яблока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 стакан фруктового сока, 2 бутона гвоздики, корица на кончике ножа, соль, сахар, сок лимона по вкусу.

Салат из свеклы с черносливом и орехами

Свеклу натираем на крупной терке. Чернослив замачиваем в холодной кипяченой воде на 4–6 часов. Воду сливаем, косточки удаляем. Мякоть чернослива нарезаем кусочками и соединяем с натертой свеклой, измельченными чесноком и ядрами грецких орехов. Приправим солью, сахаром, растительным маслом.

Украсим целыми или половинками грецких орехов.

Состав: 2 вареные свеклы, 150 г чернослива, 2 дольки чеснока, 1 стакан ядер грецких орехов, соль, сахар, растительное масло по вкусу.

Салат из свеклы с изюмом, черносливом и орехами

Вареную свеклу натираем на крупной терке. Чернослив заливаем холодной кипяченой водой на 3–4 часа для набухания. Затем, вынув косточки, мякоть чернослива режем кусочками, измельчаем изюм, грецкие орехи и чеснок. Яблоки натираем на терке. Все компоненты соединяем, приправляем солью, сахаром, растительным маслом и перемешиваем. Перекладываем в

салатник, посыпаем рубленой зеленью укропа, украшаем ядрами орехов

Состав: 2–3 свеклы, 2 дольки чеснока, 1 яблоко, 7–10 штук чернослива, по горсти грецких орехов и изюма, соль, сахар, растительное масло по вкусу, зелень укропа.

Салат из свеклы и грибов

Свеклу отварим, охладим, очистим, нарежем тонкой соломкой. Грибы отварим до полной готовности, нарежем соломкой, обжарим в масле. Репчатый лук нарезаем тонкой соломкой. Все эти компоненты необходимо соединить, приправить растительным маслом, уксусом, солью, сахаром, перцем и перемешать.

Состав: 400 г свеклы, 50–60 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, соль, сахар, перец по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты со свеклой

Капусту мелко шинкуем и перемешиваем с отваренной и натертой на крупной терке свеклой, солим. Заправляем растительным маслом, лимонной кислотой или томатным соусом.

Состав: 200 г капусты, 100 г свеклы, 30 г растительного масла, 15 г томатного соуса, соль, специи, лимонная кислота по вкусу.

Салат из белокочанной капусты

Все компоненты нашинкуем, перемешаем, приправим солью и перцем, а затем маслом.

Салат можно приготовить без сельдерея.

Состав: 400 г белокочанной капусты, 200 г сельдерея, 200 г сырой моркови, 100 г яблок, 50–70 г растительного масла, соль, перец по вкусу.

Салат из квашеной капусты с яблоками и клюквой

Квашеную капусту слегка отжимаем и при необходимости нарезаем. Яблоки режем тонкой соломкой и соединяем с капустой и клюквой. Заправляем растительным маслом, слегка разминая клюквенные ягоды. По вкусу добавляется сахар.

Состав: 200 г капусты, 50 г яблок, 40 г клюквы, 30 г

растительного масла, сахар по вкусу.

Салат из квашеной капусты с солеными огурцами

Капусту измельчаем. Огурцы нарезаем кубиками, лук шинкуем. Все перемешиваем, заправляем маслом, солим и перчим по вкусу.

Состав: 600 г квашеной капусты, 150 г соленых огурцов, 150 г репчатого лука, 100 г растительного масла, соль, перец черный молотый по вкусу.

Салат «Зимний» с грибами

Квашеную капусту мелко рубим. Лук чистим, режем соломкой и промываем холодной кипяченой водой для удаления горечи. Соленые грибы промываем, шинкуем и, обжарив 5–7 минут на растительном масле, охлаждаем. Все компоненты соединяем, добавляем по вкусу сахар, выкладываем в салатник и поливаем растительным маслом.

Состав: 500 г квашеной капусты, 100 г соленых грибов, 100 грепчатого лука, 30 г сахара, 80 г растительного масла.

Салат из сырого картофеля с орехами и медом

Сырой картофель очень мелко рубим (можно натереть на терке, но при этом промываем и просушиваем) и смешиваем с растертыми орехами и медом. Добавляем натертые коренья петрушки и хрена, клюквенный сок и растительное масло. Аккуратно перемешиваем.

Состав: 200 г картофеля, 30 г ядер грецкого ореха, 10 г меда, 10 г хрена, 40 г клюквенного сока, 5 г кореньев петрушки, 20 г растительного масла.

Салат картофельный с луком и солеными грибами

Картофель нарезаем ломтиками, грибы — соломкой, репчатый лук — кольцами. Все соединяем, приправив по вкусу солью и растительным маслом.

Состав: 500 г вареного картофеля, 300 г соленых грибов, 2 головки репчатого лука, соль, растительное масло по вкусу.

Салат из шампиньонов, зеленого горошка и картофеля

Отдельно отвариваем шампиньоны и картофель. Все нарезаем

небольшими кубиками, добавляем мелко нашинкованный лук, зелень укропа и петрушки, зеленый горошек, солим и перемешиваем. Можно заправить растительным маслом.

Состав: 750 г шампиньонов, 120 г картофеля, 30 г зеленого горошка, 20 г репчатого лука, 20 г растительного масла, соль по вкусу.

Икра грибная с чесноком

Сухие грибы отвариваем до полного размягчения и дважды пропускаем через мясорубку. Добавляем жареный на растительном масле лук, грибной бульон и тушим на слабом огне 30 минут. Икру заправляем лимонной кислотой или соком, мелко нарезанным или толченым чесноком, солим, перчим, перемешиваем и посыпаем зеленью петрушки и укропа.

Состав: 700 г грибов, 60 г репчатого лука, 30 г растительного масла, 5 г чеснока, 5–7 г зелени укропа и петрушки, соль, специи по вкусу.

Соленые грибы с квашеной капустой

Нарезав грибы, соединяем с квашеной капустой и шинкованным луком. Заправляем маслом, сахаром и перцем по вкусу. При подаче посыпаем зеленью.

Состав на одну порцию: 65 г грибов, 65 г капусты, 10 г растительного масла, 10 г репчатого лука, 5 г зелени укропа и петрушки, сахар и перец по вкусу.

Соленые грибы заливные

Для приготовления желе в холодную кипяченую воду добавляем грибного рассола, доводим до кипения. Сразу же кладем заранее замоченный желатин и тщательно размешиваем, чтобы не было комочков В формочки наливаем тонким слоем желе, даем застыть. Затем укладываем слой мелко шинкованных соленых грибов, опять заливаем желе и ставим формочки в холодное место. Когда заливное застынет, его можно подавать к столу, вынув из формочек. Для этого опускаем дно формочек на несколько секунд в горячую воду.

На тарелки кладем заливное и гарнируем мелко нарезанными овощами и солеными огурцами, заправленными уксусом и растительным маслом.

Состав: 100 г воды, 2 столовые ложки грибного рассола, 50 г соленых грибов, 4 г желатина.

Для гарнира: 10 г моркови, 10 г соленых огурцов, 25 г картофеля, 3 г растительного масла, 5 г уксуса.

Грибы сушеные с хреном

Сушеные грибы перебираем, промываем, замачиваем в холодной воде на 3–4 часа. Затем в этой же воде отвариваем до готовности. Отвар сливаем и используем для приготовления других блюд. Грибы мелко нарезаем, солим по вкусу и поливаем квасом с рубленым чесноком или хреном.

Состав на одну порцию: 50 г сушеных грибов, 30 г кваса, 20 г хрена или чеснока.

Салат из тыквы и яблок

Очищенные тыкву и яблоки натираем на крупной терке. Добавляем специи и перемешиваем. Перекладываем в салатник. Создаем горку и посыпаем ее стружкой моркови, а затем украшаем ягодками клюквы.

Состав: 200 г тыквы, 200 г яблок, 1 средняя морковь, лимонная кислота, сахар, хрен по вкусу, горсть ягод клюквы.

Салат из тыквы и яблок (2-й вариант)

Сырую тыкву нарезаем тонкими полосками и смешиваем с нарезанными яблоками. Для остроты добавляем лимонный или апельсиновый сок, а для сладости — мед. Посыпаем все толчеными орехами.

Состав: 500 г тыквы, 3 шт. яблок, сок 1 лимона или апельсина, 3 столовые ложки меда, 0,5 стакана орехов.

Салат фруктово-ореховый

Яблоки и груши нарезаем кубиками, сбрызгиваем соком лимона, чтобы не потемнели. Бананы нарезаем кружочками. Апельсины разбираем на дольки, разрезаем пополам, по необходимости удаляем семена. Лимон вместе с цедрой нарезаем мелкими кусочками (удалив семена). Грецкие орехи измельчаем, оставив самые красивые ядра для украшения. Все компоненты соединяем, перекладываем в салатник, приправляем сахарной пудрой, перемешиваем, украшаем ядрами грецких орехов.

Лучше подавать охлажденным.

Состав: 2 яблока, 2 банана, по 1 шт. апельсина, лимона, груши, 15–20 ядер грецких орехов, 1 чайная ложка сахарной

пудры.

Винегрет с сельдью

Сельдь вымочим в крепком чае, отделим от костей, нарежем мелкими кусочками. Овощи отварим, охладим, очистим и нарежем мелкими кубиками. Добавим к ним нарезанные кубиками соленые огурцы и лук.

Заправим уксусом и растительным маслом, посолим, поперчим.

Состав: 1 сельдь, 2–3 картофелины, по 1 шт. свеклы, моркови и луковицы, 2 соленых огурца, уксус, перец, соль по вкусу.

Салат из репчатого лука

Лук нарезаем кольцами, ошпариваем кипятком, посыпаем небольшим количеством сахарного песка, отжимаем, выкладываем в салатницу. Добавляем по вкусу растительное масло и томатный соус.

Салат из печеного репчатого лука

Небольшие головки лука (7–10 шт.), не очищая, кладем на противень и запекаем в печи или духовке, пока лук не станет мягким. Затем очищаем, разрезаем на 4 части, укладываем в салатник.

Поливаем растительным маслом, лимонным соком или уксусом, посыпаем черным перцем, мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, солим по вкусу.

Витаминный салат

Свежую капусту мелко шинкуем. Морковь натираем на крупной терке. Все перемешиваем и солим. Добавляем консервированный зеленый горошек. Поливаем уксусом, растительным маслом, посыпаем перцем и зеленью.

При желании можно добавить мелко порезанные свежие огурцы и зеленый лук.

Состав: 300 г свежей капусты, 1 крупная морковь, 5 столовых ложек горошка, 1 столовая ложка уксуса, 10 г растительного масла, 2 г черного молотого перца.

Салат из зеленого лука с морковью и орехами

Зеленый лук мелко нарезаем, морковь натираем на мелкой терке и все смешиваем. Посыпаем натертыми ядрами грецкого ореха.

Заправляем растительным маслом.

Состав: 60 г зеленого лука, 40 г моркови, 20 г ядер грецкого ореха, 30 г растительного масла, соль по вкусу.

Икра свекольная

Лук мелко шинкуем, морковь натираем на крупной терке. Все обжариваем в растительном масле до золотистого цвета. Добавляем натертую свежую свеклу. За 5 минут до готовности солим и прибавляем томатную пасту.

Состав: 1 луковица, 1 морковь, 3–4 средних свеклы, 100 г растительного масла, 0,5 стакана томатной пасты, разведенной водой, соль по вкусу.

Салат из свеклы с зеленым луком

Свеклу натираем на крупной терке. Зеленый лук нарезаем очень мелко. Все соединяем, солим и заправляем растительным маслом.

Состав: 3 вареные свеклы, 100 г зеленого лука, соль, растительное масло по вкусу.

Салат из свеклы с зеленью петрушки и укропа

Свеклу отвариваем, а лучше запекаем в духовке, натираем на крупной терке, посыпаем мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, приправим солью, сахаром, соком лимона и растительным маслом.

Состав: 2 свеклы, пучок зелени петрушки, укропа, соль, сахар, растительное масло и сок лимона по вкусу.

Салат из свеклы с рисом и черносливом

Печеную свеклу мелко нарезаем или натираем на крупной терке. Смешиваем с нарезанным, предварительно размоченным в воде черносливом и вареным рисом, солим. Заправляем растительным маслом.

Состав: 200 г свеклы, 50 г чернослива, 40 г риса, 30 г растительного масла, соль, специи по вкусу.

Салат из свеклы и соленых огурцов

Свеклу испечем, очистим и натрем на крупной терке. Огурцы нарезаем мелкими кубиками, лук — кольцами. Перемешиваем, прибавляем по вкусу соль, сахар, сбрызгиваем лимонным соком, посыпаем тмином и поливаем растительным маслом.

Состав: 2 средние свеклы, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, соль, сахар, лимонный сок по вкусу, щепотка тмина, 2 столовые ложки растительного масла.

Свекла, тушенная с квашеной капустой

Печеную свеклу чистим, нарезаем соломкой и обжариваем в растительном масле вместе с нарезанными кольцами луком. Квашеную капусту отжимаем от рассола, нарезаем помельче и тушим под крышкой в растительном масле с добавлением томата-пюре. Соединяем свеклу с капустой, перемешиваем, прогреваем минут 5, приправляем солью, сахаром, перцем.

Состав: 500 г свеклы, 400 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка томата-пюре, 1 столовая ложка сахара, 4 столовые ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

Салат из свеклы с хреном

Отваренную и охлажденную свеклу очищаем и натираем на крупной терке. Корень хрена, очищенный и замоченный на 5–6 часов, натираем на мелкой терке, смешиваем со свеклой, добавляем рубленую зелень петрушки, солим.

Заправляем растительным маслом, лимонной кислотой или соком лимона.

Состав: 300 г свеклы, 60 г хрена, 25 г растительного масла, зелень петрушки, лимонная кислота или сок лимона, соль по вкусу.

Салат из капусты с лимоном

Капусту мелко шинкуем, перетираем, солим. Добавляем натертые морковь и яблоко, а также сахар, лимонный сок, немного растительного масла, перемешиваем и выкладываем горкой в салатник. Украшаем кружочками апельсина.

Состав: 1 маленький кочан капусты, 1 морковь, 1 яблоко, пол-лимона.

Салат из картофеля и огурцов

Вареный картофель нарезаем небольшими кубиками. Свежие огурцы очищаем от кожицы, тонко нарезаем, посыпаем солью, накрываем и оставляем на 30 минут. Выделившийся сок сливаем.

Смешиваем растительное масло с уксусом, черным и красным перцем. Картофель и огурцы соединяем, поливаем заправкой и аккуратно перемешиваем.

Состав: 680 г картофеля, 5 шт. средних огурцов, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, по щепотке черного и красного перца, соль по вкусу.

Салат картофельный с чесноком

Отваренный в мундирах картофель очищаем. Дольки чеснока раздавливаем в чесночнице, разбавляем холодной кипяченой водой, добавляем двойной объем растительного масла. Картофель нарезаем дольками и поливаем чесночной массой. Сверху можно посыпать зеленью укропа или петрушки.

Состав: 120 г картофеля, 5–7 г чеснока, 30 г растительного масла, 15 г воды, зелень укропа (петрушки), соль по вкусу.

Салат картофельный с чесноком (2-й вариант)

Отваренный в мундире картофель чистим и нарезаем. Лук мелко шинкуем. Чищеный чеснок истолчем и разведем холодной водой. Соединяем картофель, лук и чеснок. Солим. Перемешиваем, выкладываем на блюдо и посыпаем зеленью.

Состав: 1 кг картофеля, 1 луковица, 1 головка чеснока, 0,5 стакана воды, соль, зелень.

Салат картофельный с чесноком (3-й вариант)

Очищенный картофель нарезаем кубиками, отвариваем в подсоленной воде до полуготовности, воду сливаем, оставив немного на дне, закрываем кастрюлю крышкой и доводим картофель до готовности на пару. Картофель охлаждаем, перекладываем в салатник. Очищенный чеснок необходимо растолочь с солью, заправляем растительным маслом и уксусом, тщательно перемешиваем.

Полученным соусом заправляем картофель и посыпаем мелко нарезанным зеленым луком.

Состав: 300 г картофеля, 2 дольки чеснока, пучок зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу, 1 чайная ложка уксуса.

Салат картофельный с чесноком и грецкими орехами

Картофель отвариваем в мундирах, охлаждаем, очищаем, нарезаем мелкими кубиками. Орехи, чеснок, лук и зелень пропускаем через мясорубку. Полученную массу перемешиваем с картофелем.

Выкладываем на блюдо и посыпаем зеленью, сбрызгиваем растительным маслом.

Состав: 120 г картофеля, 30 г ядер грецких орехов, 30 г лука, 5–7 г чеснока, 15–30 г растительного масла, зелень укропа, соль по вкусу.

Салат картофельный со свеклой и зеленым горошком

Картофель отвариваем в мундирах и очищаем. Свеклу также отвариваем или запекаем в духовке. Все нарезаем мелкими кубиками, смешиваем, добавляем зеленый консервированный горошек, растительное масло, зелень, соль и перец.

Состав: 150 г картофеля, 100 г свеклы, 30 г растительного масла, 30 г зеленого горошка, пучок зелени, соль, перец по вкусу.

Салат картофельный с редькой

Картофель отвариваем в мундирах, очищаем и мелко нарезаем. Редьку чистим, натираем на крупной терке и смешиваем с картофелем, солим. Заправляем нарезанным репчатым луком и растительным маслом.

Состав: 150 г картофеля, 60 г редьки, 20 г растительного масла, 15 г репчатого лука, соль по вкусу.

Икра морковная

Мелко нарезанный репчатый лук с томатным соусом и специями тушим на растительном масле с добавлением небольшого количества воды. Как только лук станет мягким, добавляем натертую морковь, солим и тушим до готовности. Перед окончанием тушения в икру добавляем растертый чеснок и специи по вкусу.

Состав: 200 г моркови, 60 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 60 г томатного соуса, 5 г чеснока, соль, специи по вкусу.

Салат из квашеной капусты со свежей свеклой

В квашеную капусту добавляем сырую натертую на мелкой терке свеклу. Заправляем растительным маслом.

Состав: 200 г квашеной капусты, 50 г свеклы, 30 г растительного масла.

Салат из квашеной капусты с репчатым луком

Квашеную капусту смешиваем с кольцами репчатого лука или мелко нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки или укропа, приправляем по вкусу сахаром и растительным маслом.

Состав: 300 г квашеной капусты, 2 головки репчатого лука, зелень петрушки или укропа, сахар, растительное масло по вкусу.

Салат из квашеной капусты с редькой, морковью и орехами

Натираем морковь, смешиваем с квашеной капустой, рассолом квашеной капусты, натертой редькой, измельченными орехами. Можно добавить нарезанный вареный картофель. Заправляем растительным маслом и клюквенным соком.

Состав: 60 г моркови, 60 г квашеной капусты, 40 г редьки, 20 г ядер грецкого ореха, 30 г растительного масла, 40 г клюквенного сока, 30 г рассола капусты.

Салат из редьки с луком

Редьку очищаем и натираем на крупной терке, солим, даем постоять до выделения сока. Смешиваем с нарезанным мелкими кубиками репчатым луком. Заправляем растительным маслом.

Состав: 100 г редьки, 30 г репчатого лука, 25 г растительного масла, соль по вкусу.

Салат из редиса с морковью и орехами

Редис и морковь мелко натираем, перемешиваем, солим, посыпаем размельченными ядрами орехов. Заправляем растительным маслом.

Состав: 80 г редиса, 60 г моркови, 40 г ядер грецкого ореха, 30 г растительного масла, соль по вкусу.

Салат из шпината с орехами

Мелко нарезаем листья молодого шпината, зелень лука,

укропа и петрушки, добавляем натертые ядра грецкого ореха, клюквенный сок, соль и заправляем растительным маслом.

Состав: 100 г шпината, по 30 г лука, зелени петрушки и укропа, 40 г ядер грецкого ореха, 25 г растительного масла, 1 столовая ложка клюквенного сока, соль по вкусу.

Салат любительский

Зеленый перец чистим, промываем, мелко нарезаем. Зеленые помидоры, огурцы, морковь и лук нарезаем тонкими кружочками. Капусту шинкуем. Все овощи складываем в большую кастрюлю, солим, перемешиваем и даем ей постоять.

Воду, уксус, сахар, соль и перец вскипятим. В кипящий рассол опускаем отжатую овощную смесь. Тотчас же сливаем рассол. Смесью заполняем стеклянные банки. Рассол еще раз прокипятим и зальем банки. Даем банкам остыть. Закрываем и ставим в холодное место.

Можно подавать на гарнир и самостоятельным салатом.

Состав: зеленый сладкий перец, зеленые помидоры, лук, огурец, капуста, морковь.

Для заправки: на 1 л воды — 250 г 8 %-ного уксуса, 50 г сахара, 20 г соли и несколько горошин черного перца.

Винегрет с морской капустой

Картофель и морковь варим раздельно, чистим, нарезаем. Лук режем кольцами, огурцы — кубиками. Соединяем консервированную морскую капусту с овощами, заправляем маслом, солим и перемешиваем.

Состав: 1 банка консервированной морской капусты, 300 г картофеля, 200 г моркови, 100 г репчатого лука, 200 г соленых огурцов, 100 г растительного масла.

Салат «Веснянка»

Огурец чистим от кожицы. Редис и огурец нарезаем очень тоненькими кружочками. Готовим заправку из указанных компонентов. Заливаем заправкой огурец и редис, перемешиваем. Украшаем веточками зелени.

Состав: 1 свежий огурец, 6 редисок.

Для заправки: 3 столовые ложки уксуса, 0,5 чайной ложки сахара, 2 столовые ложки растительного масла.

Салат из капусты с зеленым луком

Листья капусты промываем и шинкуем соломкой. Зеленый лук и перец нарезаем поперек. Маслины без косточек и помидоры нарезаем тонкими кружочками. Выкладываем в салатник на разложенные листья салата слоями все компоненты, украшаем зеленью и заливаем заправкой, приготовленной из смеси растительного масла, уксуса, сахара, соли и перца.

Состав: 40 г белокочанной капусты, 30 г сладкого перца, 20 г зеленого лука, 20 г помидоров, 20 г растительного масла, 10 г 3 %-ного уксуса, 5 г зеленого салата, 5 г маслин, 3 г зелени, 2 г сахара, 3 г соли, перец черный по вкусу.

Салат из свежей капусты с соевым соусом

Капусту шинкуем тонкой соломкой и слегка пожмем. Маслины нарезаем тонкими кружочками. Луковицу нарезаем тонкими полукольцами и, обдав кипятком, остужаем, отжимаем. Соединяем компоненты, сбрызгиваем соусом и перемешиваем.

Состав: 500 г капусты, 10 маслин, 1 луковица, 1 столовая ложка соевого соуса.

Салат из капусты с черной смородиной

Капусту, яблоки и лук-порей шинкуем соломкой. Черную смородину промываем и сушим. Все компоненты кладем в салатник слоями и заправляем соусом, тщательно смешав растительное масло, сахар, сок лимона, соль, перец.

Состав на одну порцию: 40 г белокочанной капусты, 30 г яблок, 30 г черной смородины, 10 г лука-порея, 10 г растительного масла, 5 г листьев салата, 3 г зелени, 2 г сахарного песка, сок пол-лимона, соль, перец по вкусу.

Салат из цветной капусты

Чистую капусту опускаем на несколько минут в соленую воду, заливаем кипятком и доводим до кипения. Воду сливаем, а капусту заливаем чистой водой, чтобы удалить запах. Солим по вкусу и варим до готовности. Охлаждаем и разделяем на кочешки. Заправляем уксусом, растительным маслом и украшаем зеленью.

Состав: 800 г цветной капусты, 50 г уксуса, 60 г растительного масла.

Салат из огуречной травы с орехами и медом

Листья огуречной травы мелко нарезаем, немного растираем в салатнице. Посыпаем тертыми орехами и заправляем медом.

Состав: 100 г огуречной травы, 40 г ядер грецкого ореха, 20 г меда.

Салат из редиса и огурцов

Редис и огурцы нарезаем тонкими кружочками, смешиваем с мелко нарезанным зеленым луком, солим, сбрызгиваем соком лимона и растительным маслом, перемешиваем.

Состав: 200 г редиса, 200 г огурцов, 100 г зеленого лука, 50 г растительного масла, 1 чайная ложка сока лимона, соль по вкусу.

Салат из летней редьки с морковью

Очищенную редьку натираем на средней терке, солим и выдерживаем 20 минут, пока пустит сок. Морковь натираем на мелкой терке. Соединяем и заправляем растительным маслом. Сбрызгиваем лимонным соком либо заливаем квасом.

Состав: 150 г редьки, 60 г моркови, 25 г растительного масла, лимонный сок или уксус, соль по вкусу.

Салат из молодой моркови с лимоном и орехами

Свежую сочную морковь натираем на средней терке, сбрызгиваем соком лимона, соединяем с измельченными ядрами орехов, приправляем солью (по необходимости сахаром) и перемешиваем. Салат выкладываем горкой, украшаем ядрами грецких орехов.

Состав: 4–5 шт. моркови, 1 лимон, 2 столовые ложки измельченных ядер орехов и 6–7 целых половинок ядер грецких орехов для украшения, соль по вкусу.

Салат из свекольной ботвы в томатном соусе

Молодую ботву свеклы мелко нарезаем, солим и перчим. Заправляем смесью растительного масла с соусом.

Состав: 120 г ботвы свеклы, 30 г растительного масла, 20 г томатного соуса, соль, перец по вкусу.

Салат из молодой свеклы с орехами

Свеклу средней величины отвариваем, очищаем и нарезаем.

Выкладываем на тарелку, солим, посыпаем мелко нарезанной ботвой этой же свеклы, натертыми орехами, зеленью укропа и добавляем раздавленную дольку чеснока. Заправляем растительным маслом.

Состав: 120 г свеклы, 60 г ботвы свеклы, 40 г ядер грецкого ореха, 25 г растительного масла, чеснок, укроп, соль по вкусу.

Икра из свеклы и ревеня

Отваренную или запеченную свеклу и нарезанный кусочками ревень пропускаем через мясорубку, солим, заправляем сахаром и растительным маслом. Ставим на огонь на 5–10 минут, часто помешивая, чтобы не пригорало. Подаем в охлажденном виде.

Состав: 100 г свеклы, 30 г ревеня, 10 г сахара, 15 г растительного масла, соль по вкусу.

Салат из помидоров с зеленым луком

Помидоры нарезаем кружочками, соединяем с мелко нарезанным зеленым луком, приправляем солью и растительным маслом.

Состав: 400 г помидоров, 100 г зеленого лука, 30 г растительного масла, соль по вкусу.

Салат из помидоров с репчатым луком и чесноком

Свежие помидоры нарезаем кружочками, репчатый лук — кольцами. Укладываем все в салатницу, солим. Заправляем растительным маслом, посыпаем размельченным чесноком и зеленью.

Состав: 200 г помидоров, 20 г лука, 5 г чеснока, 20 г растительного масла, укроп, соль, специи по вкусу.

Салат пикантный

Яблоки и огурцы очищаем от кожицы и нарезаем кубиками, сладкий перец — тонкой соломкой, помидоры — дольками, лук и чеснок измельчаем. Все компоненты соединяем. В растительное масло прибавляем все специи, тщательно взбиваем и выливаем в салат. Перемешиваем и украшаем зеленью.

Состав: 3 помидора, 2 яблока, 1 головка репчатого лука, 2 маринованных огурца, 1 сладкий перец, 2 дольки чеснока, 50 г растительного масла, соль, сахар, молотый красный перец по вкусу, 1 чайная ложка хрена в уксусе, зелень.

Салат из красного перца с помидорами

Перец запекаем в духовке до красивого коричневого цвета, чистим от кожицы, нарезаем тонкой лапшой. Помидоры нарезаем ломтиками, лук — тонкими кольцами, чеснок толчем. Все смешиваем, солим, сбрызгиваем лимонным соком и растительным маслом, перемешиваем и украшаем зеленью.

Состав: 250 г сладкого перца, 200 г помидоров, 2 головки репчатого лука, 3 столовые ложки растительного масла, 2 дольки чеснока, 1 чайная ложка сока лимона, соль по вкусу, зелень.

Салат из помидоров с рисом

Рис и горошек отдельно отвариваем в подсоленной воде и откидываем на сито. Маслины и помидоры режем дольками, сладкий перец — полукольцами. Все продукты перемешиваем, солим, перчим, сбрызгиваем растительным маслом, перекладываем в салатник и украшаем зеленью.

Состав на одну порцию: 60 г риса, 40 г помидоров, 30 г зеленого горошка, 30 г сладкого перца, 15 г маслин, 20 г растительного масла, 5 г зеленого салата, 2 г зелени, соль, перец по вкусу.

Фаршированные помидоры

Со спелых помидоров среднего размера срезаем основания, вынимаем мякоть. Натертую морковь смешиваем с помидорной мякотью и мелко нарезанным луком, солим, заправляем растительным маслом и фаршируем помидоры. Посыпаем мелко нарезанной петрушкой и укропом.

Салат из помидоров с грибами

Грибы нарезаем лапшой, вареный картофель — кубиками, помидоры — четвертинками. Все смешиваем, приправляем солью и растительным маслом, украшаем кольцами лука.

Состав: 300 г помидоров, 300 г вареных свежих грибов, 200 г сваренного в мундире картофеля, 1 луковица для украшения, растительное масло по вкусу.

Салат овощной

Блюдо для салата натираем чесноком. Помидоры и огурцы

нарезаем тонкими ломтиками и укладываем слоями на блюдо, пересыпая каждый слой мелко рубленным луком и поливая соусом (смесь растительного масла, уксуса, соли, перца). Овощи не перемешиваются. Посыпаем тертым хреном.

Состав на одну порцию: 120 г помидоров, 120 г огурцов, 50 г репчатого лука, 15 г растительного масла, 5 г уксуса, 2 г чеснока, 5 г хрена, соль и перец по вкусу.

Грибная икра

Сушеные грибы (белые, подберезовики, подосиновики) замачиваем на 8–10 часов. Сливаем, настой процеживаем через два-три слоя марли, кладем в него грибы, солим и варим до готовности. Грибы остужаем, пропускаем через мясорубку. Мелко нарезанный лук обжариваем на растительном масле и смешиваем с грибами. По вкусу добавляем соль, сахар, уксус, тщательно перемешиваем и прогреваем на слабом огне 5 минут. Для сочности можно прибавить бульон, в котором варились грибы.

Состав: 100 г сушеных грибов, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, соль, уксус и сахар по вкусу.

Помидоры, фаршированные грибной икрой

Грибы чистим, промываем, отвариваем, сливаем, промываем холодной водой, отжимаем, складываем в деревянную посуду и мелко рубим. Добавляем пассерованный лук, солим и хорошо перемешиваем. Верхнюю часть помидоров срезаем, ложкой выбираем сердцевины, слегка солим и заполняем грибной икрой. Можно есть свежими, а лучше запечь в духовке.

На блюдо раскладываем листья салата, распределяем помидоры и посыпаем зеленью.

Состав: 10 крепких помидоров, 500 г свежих грибов, 2 головки репчатого лука, соль, перец по вкусу, зелень и листья салата.

Помидоры, фаршированные рисом

Помидоры моем, срезаем верхушки, вынимаем сердцевины и слегка солим. Мелко нашинкованный лук пассеруем в масле с небольшим количеством воды. В 1 л воды отвариваем рис, откидываем на сито. Сердцевины помидоров, лук и рис смешиваем. Фаршем заполняем помидоры. Укладываем их в глубокую сковороду, сбрызгиваем маслом и ставим в духовку на 5–10 минут.

При подаче посыпаем орехами.

Состав: 10 помидоров среднего размера, 1 стакан риса, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 1 луковица, пучок зелени укропа и петрушки, 1 столовая ложка растительного масла.

Закуска из сладкого перца с чесноком

Перец вычищаем от семян, солим изнутри. На раскаленную сковороду наливаем растительное масло, укладываем перец и обжариваем с обеих сторон под крышкой. Чеснок пропускаем через давилку.

Обжаренный перец выкладываем на тарелку, посыпаем чесноком, поливаем соком, выделившимся при жарке.

Закуска из перца с чесноком вкусна в горячем и холодном виде.

Состав: 500 г перца, 3 столовые ложки растительного масла для жаренья, соль по вкусу, 2–3 дольки чеснока.

Салат картофельный с рыбой и свежими помидорами

Картофель нарезаем. Рыбу отвариваем в небольшом количестве воды или обжариваем в растительном масле, затем нарезаем кусочками. Зеленый лук мелко режем. Все соединяем, приправляем солью, растительным маслом и украшаем цветком из помидора.

Состав: 350 г отваренного в кожуре картофеля, 250–300 г вареной или жареной рыбы, 1 красный спелый помидор, 50 г зеленого лука, растительное масло, соль по вкусу.

Салат огородничный

Вареный картофель нарезаем кружочками. Сваренные стручки зеленой фасоли режем кусочками длиной 2 см. Отвариваем зеленый горошек и маленькие соцветия цветной капусты. Зелень петрушки рубим. Все смешиваем, перчим и заправляем маслом, немного сбрызгиваем уксусом.

Состав: 200 г картофеля, 200 г стручков зеленой фасоли, 200 г цветной капусты, 150 г зеленого горошка, 80 г оливкового масла, 30 г уксуса, зелень петрушки, перец и соль по вкусу.

Икра из баклажанов с болгарским перцем и помидорами

Баклажаны запекаем в духовке, снимаем кожицу и пропускаем через мясорубку. Помидоры протираем через сито.

Отдельно на сковороде с растительным маслом тушим мелко нарезанный болгарский перец и репчатый лук. Мелко режем кинзу, петрушку и укроп. Все компоненты соединяем, тушим 5 минут под крышкой, предварительно посолив и заправив чесноком, душистым перцем и лавровым листом. Выкладываем на блюдо. Едят в охлажденном виде.

Состав: 250 г баклажанов, 50 г лука, 50 г болгарского перца, 100 г помидоров, 40 г растительного масла, зелень кинзы, укропа, петрушки, соль, специи по вкусу.

Паштет из печеных баклажанов

Баклажаны запекаем в духовке, снимаем кожицу и мякоть протираем через сито, солим. Заправляем растительным маслом, лимонным соком и взбиваем.

Состав: 200 г баклажанов, 20 г растительного масла, 3 г сока лимона, соль по вкусу.

Икра из тыквы

Тыкву чистим от корки и семян, мелко шинкуем, пассеруем на оливковом масле до мягкости, охлаждаем, добавляем пюре из запеченных яблок (лучше взять «антоновку»), сахар, молотый тмин, соль и сок лимона, перемешиваем. Перед подачей на стол посыпаем толчеными орехами.

Состав на одну порцию: 60 г тыквы, 30 г яблок, 15 г орехов, 10 г оливкового масла, 4 г сахара, 3 г соли, щепотка тмина, сок четверти лимона.

Икра из свежих лисичек

Лисички хорошо промываем и варим около 1 часа. Затем охлаждаем, вынув из воды, пропускаем через мясорубку, добавляем жареный лук, соль, специи и хорошо перемешиваем.

Состав: 300 г лисичек, 100 г репчатого лука, 40 г растительного масла, соль, специи по вкусу.

Салат из фасоли, яблок и моркови

Фасоль отвариваем до мягкости. Смешиваем с нарезанными тонкими ломтиками яблоками и натертой морковью, солим. Посыпаем тертыми орехами, зеленью петрушки. Заправляем смесью растительного масла и томатного соуса.

Состав: 120 г фасоли, 60 г яблок, 40 г моркови, 30 г

томатного соуса, 30 г растительного масла, орехи, зелень петрушки, соль, специи по вкусу.

Фасоль с огурцами

Фасоль отвариваем, откидываем и остужаем. Огурцы и помидоры нарезаем. Мелко режем зеленый лук. Все компоненты перемешиваем, заливаем смесью уксуса и растительного масла, посолим по вкусу.

Состав: 200 г фасоли, 400 г свежих огурцов, 200 г помидоров, пучок зеленого лука, 0,5 стакана смеси уксуса и растительного масла.

Салат из зеленого горошка с морковью

Молочной спелости зеленый горошек отвариваем до мягкости и после охлаждения смешиваем с натертой на средней терке морковью, солим. Посыпаем растолченными грецкими орехами и заправляем растительным маслом.

Состав: 100 г зеленого горошка, 60 г моркови, 40 г ядер грецкого ореха, 25 г растительного масла, соль по вкусу.

Салат из моркови и клубники

Молодую морковь натираем на средней терке. Орехи рубим. Клубнику нарезаем кружочками. В салатник на листья салата выкладываем слоями морковь, клубнику и орехи, поливаем медом и украшаем веточкой укропа.

Состав на одну порцию: 40 г моркови, 40 г клубники, 25 г грецких орехов, 8 г меда, 5 г листового салата, 2 г укропа.

Закуска из скумбрии

Филе скумбрии нарезаем кусочками, солим, перчим и обжариваем в масле до полуготовности. Помидоры нарезаем и тушим в масле на слабом огне, прикрыв крышкой.

Затем протираем через сито, добавляем выдавленный через давилку чеснок и растираем с солью, сахаром, соком лимона и зеленью. Обжаренную рыбу заливаем смесью и запекаем в духовке.

Состав: 500 г филе скумбрии, 5 помидоров, 2 дольки чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка зелени, сок пол-лимона, сахар, соль, перец по вкусу.

Бутерброды с молоками и сельдью

Порционные куски ржаного хлеба слегка обжариваем на растительном масле. Сельдь чистим, отделяем филе, режем тонкие длинные полоски.

Яблоки чистим от кожуры и сердцевины, нарезаем тонкими ломтиками. Зеленый лук мелко нарезаем.

На хлеб раскладываем полоску сельди, несколько ломтиков яблок, молоку и посыпаем луком.

Состав: 200 г хлеба, 60 г растительного масла, 60 г молок сельди, 120 г соленой сельди, 60 г яблок, 20 г зеленого лука.

Салат с кольраби и виноградом

Кольраби чистим от кожуры, промываем и режем соломкой. У яблок удаляем сердцевины и режем тонкими брусочками. Виноград чистим от косточек, разрезав на половинки. Редис режем тонкими колечками. Все компоненты смешиваем и заправляем соусом из растительного масла, сока лимона, соли и перца.

Украшаем веточкой кресс-салата.

Состав на одну порцию: 50 г капусты кольраби, 35 г винограда, 30 г яблок, 30 г редиса, 20 г растительного масла, 5 г кресс-салата, сахар, соль, перец черный по вкусу.

Салат из корнеплодов с помидорами и орехами

На мелкой терке натираем морковь, коренья петрушки и сельдерея, перемешиваем и добавляем дольки нарезанных помидоров. Даем постоять до появления сока, солим и перчим. Посыпаем тертыми грецкими орехами, заправляем растительным маслом.

Состав: 100 г моркови, 40 г кореньев петрушки, 30 г кореньев сельдерея, 100 г помидоров, 35 г растительного масла, 40 г ядер грецкого ореха, соль, специи по вкусу.

Салат из помидоров с сырым картофелем

Спелые помидоры тонко нарезаем, разминаем, добавляем растительное масло, мелко нарезанный сырой картофель. Даем постоять полчаса, солим, перчим и перемешиваем.

Состав: 120 г помидоров, 60 г картофеля, 30 г растительного масла, соль, перец по вкусу.

Салат с грецкими орехами

Хорошо промытый картофель варим в мундире, охлаждаем, чистим и нарезаем. Орехи, чеснок, перец и кинзу толчем с солью. Картофель соединяем с мелко нашинкованным луком, орехами и измельченной зеленью петрушки и укропа, сбрызгиваем винным уксусом и перемешиваем.

Состав: 500 г картофеля, 1 луковица, 150 г очищенных грецких орехов, 2 дольки чеснока, 2 веточки кинзы, зелень петрушки и укропа, винный уксус, красный перец и соль по вкусу.

Салат «Триколор»

Фасоль промываем, кладем в салатник, прибавляем кукурузу, нарезанный мелкими кубиками перец и шинкованный укроп. Солим, сбрызгиваем соком лимона и растительным маслом. Перемешиваем.

Состав: 1 банка консервированной красной фасоли, 1 банка консервированной кукурузы, 2 больших зеленых сладких перца, небольшой пучок укропа, 1 столовая ложка растительного масла, сок лимона, соль по вкусу.

Помидоры, фаршированные грибным салатом

У помидоров срезаем примерно одну четверть (со стороны плодоножки), ложкой выбираем сердцевины, образовавшиеся углубления слегка солим и перчим, заполняем рублеными грибами, приправленными мелко нарезанным и обжаренным репчатым луком, солью, перцем, зеленью укропа.

Состав: 8–10 спелых помидоров круглой формы, 100–150 г соленых или маринованных грибов, 1 головка репчатого лука, растительное масло, соль, перец, зелень укропа.

Салат из помидоров и баклажанов

Очищенные баклажаны нарезаем ломтиками, отвариваем, отцеживаем, добавляем нарезанные помидоры, нашинкованный лук, растительное масло, смешанное с уксусом и сахаром, мелко нарезанную зелень, соль, перец и все хорошо перемешиваем.

Состав: 500 г баклажанов, 400 г помидоров, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки сахара, 0,5 столовой ложки 9 %-ного уксуса, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени, соль и перец по вкусу.

Икра из баклажанов с яблоками

Баклажаны запекаем в духовке, опускаем в холодную воду, снимаем кожицу. Очищенные баклажаны измельчаем, обжариваем в растительном масле. Добавляем отдельно обжаренную шинкованную луковицу. Другую луковицу (сырую) мелко рубим, чищеные яблоки натираем и все это присоединяем к баклажанам. Приправляем уксусом, солью, сахаром, перцем и растительным маслом.

На блюдо раскладываем листья салата, на них выкладываем икру и посыпаем мелко рубленной зеленью.

Состав: 1 кг баклажанов, 200 г яблок, 2 столовые ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 0,5 столовой ложки 9 %-ного уксуса, 1 столовая ложка сахара, соль, перец по вкусу, зелень укропа, листья салата.

Икра кабачковая

Очищенные кабачки пропускаем через мясорубку, укладываем в глубокую сковороду, добавляем растительное масло и тушим, пока они не станут мягкими. Прибавляем пропущенные через мясорубку помидоры и поджаренный отдельно репчатый лук, солим, перчим и все вместе тушим еще 10–12 минут.

Состав: 250 г кабачков, 70 г помидоров, 60 г репчатого лука, 3 г чеснока, 30 г растительного масла, соль, перец по вкусу.

Салат из кабачков и помидоров

Кабачок и помидоры мелко нарезаем и перемешиваем с нарезанным луком и зеленью укропа, солим, заправляем растительным маслом.

Состав: 720 г кабачков, 100 г помидоров, 30 г растительного масла, 30 г репчатого лука, зелень укропа, соль, перец по вкусу.

Салат из кабачков и моркови с хреном

Кабачок и морковь натираем на крупной терке и перемешиваем с хреном, натертым на мелкой терке, солим. Заправляем растительным маслом и клюквенным соком, посыпаем укропом.

Состав: 120 г кабачков, 60 г моркови, 20 г хрена, 5 г укропа, 30 г растительного масла, 40 г клюквы, соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты с помидорами

Капусту мелко шинкуем и тщательно разминаем с небольшим количеством соли до появления сока. Смешиваем с нарезанными дольками помидорами.

Заправляем растительным маслом, посыпаем натертыми орехами.

Состав: 150 г капусты, 100 г помидоров, 40 г орехов, 25 г растительного масла, соль, перец по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты с хреном

Капусту шинкуем тонкой соломкой, опускаем на 2 минуты в кипящую воду, после чего откидываем на дуршлаг и обдаем холодной кипяченой водой. Перемешиваем растительное масло, хрен, сок лимона, соль, сахар и перец. Этим соусом заправляем капусту.

Состав: 500 г капусты, 1 столовая ложка хрена, 1 столовая ложка сока лимона, 2–3 столовые ложки растительного масла, соль, перец, сахар по вкусу.

Капуста белокочанная заварная

Кочан капусты разрезаем на 4 части, кладем в эмалированную кастрюлю, добавляем тмин, листья смородины, хрен, семена горчицы, заливаем кипящим рассолом и остужаем. Чтобы капуста не всплыла, прижимаем небольшим гнетом. Затем добавляем корочку черного хлеба и оставляем для закваски на 3–4 дня в теплом месте.

Заквашенную капусту вынимаем из рассола, разрезаем, укладываем в салатник и, полив маслом, подаем к столу.

Состав: 1 кг капусты, 5 г тмина, 15 г хрена, 10 листочков смородины, 5 г семян горчицы.

Для рассола: 1 л воды, 30 г соли.

Закуска из свежей белокочанной капусты с морковью

Кочан капусты разбираем на листья, срезаем утолщенные прожилки, опускаем листья на 2–3 минуты в кипящую воду, после чего вынимаем и ополаскиваем холодной водой. В мягкие податливые капустные листья кладем натертую на крупной терке морковь, смешанную с мелко нарубленным чесноком, и заворачиваем в виде изящных сигареток, которые плотно укладываем рядами в небольшую посуду, и заливаем

процеженным кипящим рассолом так, чтобы он только покрывал содержимое. Сверху кладем деревянный кружок или тарелку и небольшой гнет. Ставим в прохладное место или холодильник.

На третий день закуска готова.

Состав: 1 небольшой мягкий кочан белокочанной капусты, 5–7 морковок среднего размера, 2–3 дольки чеснока.

Рассол для заливки: на 1 л воды 1 столовая ложка соли.

Салат картофельный с капустой

Вареный картофель чистим и нарезаем тонкими ломтиками. Белокочанную капусту тонко шинкуем, посыпаем солью и перетираем, пока не выделится сок. Заливаем смесью из винного уксуса, сахара, соли. На середину салатника укладываем горкой картофель, посыпаем нашинкованным укропом. По кругу раскладываем нарезанные кружками соленые огурцы, чуть выше капусту. Поливаем растительным маслом.

Состав: 500 г картофеля, 200 г белокочанной капусты, 200 г соленых огурцов, винный уксус, подсолнечное масло, сахар, соль по вкусу, зелень укропа.

Салат картофельный с фасолью

Картофель варим, чистим. Запекаем или варим свеклу. Картофель и свеклу режем ломтиками, соединяем с вареной белой фасолью, перцем, солью, растительным маслом, рубленой зеленью и немного сбрызгиваем уксусом. Все хорошо перемешиваем.

Состав: 500 г картофеля, 250 г свеклы, 25 г белой фасоли, 1 столовая ложка растительного масла, уксус, зелень, соль и перец по вкусу.

Салат из сладкого перца, чеснока и орехов

Перец запекаем, чистим от кожицы и семян, нарезаем соломкой. Чеснок и орехи мелко рубим, толчем, соединяем с маслом, соком лимона, сахаром, солим, перчим, перемешиваем и полученной массой заправляем перец, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Состав: 500 г сладкого перца, 5 долек чеснока, 2 горсти ядер грецких орехов, соль, сахар, перец, сок лимона, растительное масло, зелень петрушки.

Салат из морской капусты

Морскую капусту соединяем с натертой на крупной терке морковью и мелко нарезанным луком, солим, сбрызгиваем маслом и перемешиваем.

Состав: 1 банка морской капусты, 1 головка репчатого лука, 1 вареная морковь, 1 столовая ложка растительного масла.

Винегрет с кальмарами

Кальмары варим, чистим, охлаждаем и нарезаем небольшими полосками поперек волокон. Картофель, морковь, свеклу отвариваем, охлаждаем и нарезаем мелкими кубиками. Огурец и лук мелко шинкуем. Все компоненты соединяем, солим, перчим, заливаем растительным маслом, перемешиваем и посыпаем зеленью.

Состав: 4 кальмара, 4 картофелины, 2 моркови, 1 свекла, 2 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 4 столовые ложки растительного масла, соль, перец, зелень.

Салат из кальмаров, квашеной капусты и лука

Квашеную капусту отжать от рассола, мелко порубить. Зеленый лук мелко нарезать. Вареных кальмаров нарезать соломкой. Все смешать, добавить растительное масло, соль, сахар и хорошо перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Состав: филе кальмаров — 400–500 г, квашеная капуста — 600 г, зеленый лук — 100 г, растительное масло — 2 столовые лложки, сахар — 1–2 столовые ложки, зелень петрушки или укропа — 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Салат из белокочанной капусты

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Зелень помыть, просушить и мелко нарезать. Заправить сметаной и майонезом.

Состав: белокочанная капуста — 1 вилок среднего размера, сметана — 1/2 стакана, майонез — 2 столовые ложки, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и болгарского перца

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить, постоянно помешивая, до мягкости. Готовую

капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воле и оставить остывать.

Перцы вымыть, удалить сердцевины и нарезать тонкой соломкой или небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук и зелень вымыть, просушить и мелко нарезать. Все смешать и заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу готовый салат можно украсить кружочками перца, дольками яблока и веточками зелени.

Состав: белокочанная капуста — 1 вилок среднего размера, красный болгарский перец — 2–3 шт., желтый болгарский перец — 1 шт., яблоко — 1 шт. (небольшое), зеленый лук — 1 пучок, растительное масло — 4–5 столовых ложек, любая зелень, соль по вкусу.

Салат из капусты и свеклы

Свежую капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока, а квашеную отжать и нарезать. Свеклу вымыть, отварить или испечь, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все смешать, добавить лимонный сок, сахар и соль. Заправить салат растительным маслом.

Перед подачей к столу украсить мелко нарубленной зеленью укропа.

Состав: белокочанная капуста — 1 вилок среднего размера или квашеная капуста — 200 г, свекла — 1 шт., сок половины лимона, зелень укропа, сахар и соль на вкус.

Салат из белокочанной капусты и моркови

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Морковь почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и также натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Все смешать.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Состав: белокочанная капуста — 1 вилок среднего размера, морковь — 1 шт., яблоко — 1 шт., лук — 1 шт., майонез — 2 столовые ложки, зелень петрушки, соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и помидоров

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до

появления сока. Помидоры вымыть и нарезать небольшими ломтиками или тонкими кружочками. Лук-порей и сельдерей вымыть, просушить и нарезать кольцами. Все смешать, добавить лимонный сок, растительное масло и соль. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками укропа.

Состав: белокочанная капуста — 1 вилок среднего размера, помидор — 3 шт., лук-порей — 1 стебель, сельдерей — 1 стебель, сок 1 лимона, растительное масло — 3–4 столовых ложек, зелень укропа, соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и огурцов (1-й вариант)

Капусту нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать тонкими кружочками или небольшими кубиками. Лук помыть, просушить и мелко нарезать. Все смешать, посолить, заправить сметаной, майонезом или растительным маслом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Состав: белокочанная капуста — 1 вилок среднего размера, свежие огурцы — 2–3 шт., зеленый лук — 1 пучок, растительное масло — 3 столовые ложки, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и огурцов (2-й вариант)

Капусту нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать соломкой, оставив небольшую часть, которую нужно нарезать кружочками для украшения. Корень сельдерея и редис почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать дольками. Чеснок почистить и натереть на мелкой терке. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Все смешать, оставить несколько долек яблок для украшения, добавить сахар, посолить и заправить салатным уксусом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками огурцов.

Состав: белокочанная капуста — 1 вилок среднего размера, огурцы — 2 шт., сельдерей — 1 стебель, редис — 5 шт., яблоко — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, зеленый лук — 1 пучок, салатный уксус, сахар и соль.

Салат из белокочанной капусты и картофеля

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде,

дать остыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и нарубить. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Грибы мелко нарезать. Все смешать и заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу украсить салат ягодами клюквы.

Состав: белокочанная капуста — 1 вилок среднего размера, картофель — 4 клубня, лук — 2 шт. (небольшие), чеснок — 2 зубчика, соленые грибы — 5–6 шт., растительное масло — 5 столовых ложек, несколько ягод клюквы, соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты с лимонным соком

Капусту нашинковать, посолить, перетереть руками до появления сока и откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. В капусту влить лимонный сок и добавить сахар. Оставить на 30 минут пропитываться, после чего заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу можно украсить салат кружочками лимона.

Состав: белокочанная капуста — 1/2 небольшого вилка, сок половины лимона, растительное масло — 1 столовая ложка, сахар — 1 чайная ложка, соль — 1 чайная ложка.

Салат из белокочанной капусты с тертым хреном

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Свеклу и морковь вымыть, отварить, почистить и натереть на крупной терке или мелко нарезать. Все смешать, добавить тертый хрен, посолить и заправить сметаной и майонезом.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Состав: белокочанная капуста — 1 небольшой вилок, морковь — 1 шт., свекла — 1 шт. среднего размера, тертый хрен — 1 столовая ложка, сметана — 3/4 стакана, майонез — 2 столовые ложки, зелень петрушки, соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и клюквы

Капусту нашинковать и без добавления соли перетереть руками, чтобы она стала мягкой. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Все смешать, добавить клюкву, оставив несколько ягод для украшения, и заправить растительным маслом. Перед подачей к столу украсить салат ягодами клюквы.

Состав: белокочанная капуста — 1 вилок среднего размера, ягоды клюквы — 1/2 стакана, яблоко сладкое — 1 шт. (небольшое), растительное масло — 4–5 столовых ложек.

Салат из белокочанной капусты, сливы и вишни

Капусту нашинковать. Сливу и вишню вымыть, удалить косточки, нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить сахар, лимонный сок и заправить растительным маслом. Готовый салат украсить вишнями и дольками яблок.

Состав: белокочанная капуста — 1 вилок среднего размера, сливы — 5 шт., вишни — 5–10 шт., яблоко — 2–3 шт. (небольшие), сок половины лимона, растительное масло — 2–3 столовые ложки, сахар по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и апельсина

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до выделения сока. Добавить лимонный сок, перемешать и поставить в холодильник на 1 час, чтобы капуста пропиталась соком.

Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, одну половину натереть на крупной терке, а другую нарезать дольками для украшения готового салата. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и, оставив несколько для украшения, нарезать небольшими кусочками. Все смешать и заправить майонезом.

Перед подачей к столу украсить салат дольками апельсина и яблока.

Состав: белокочанная капуста — 1 вилок среднего размера, апельсин — 1 шт., яблоко кислое — 1 шт. (небольшое), сок 1 лимона, майонез — 3/4 банки, соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты с медом

Капусту нашинковать и выложить в кастрюлю. Добавить соль и томатный сок. Все перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Дать остыть, добавить мед, сок ревеня и растительное масло.

Состав: белокочанная капуста — 1 вилок среднего размера, сок ревеня — 2 столовые ложки, мед — 2 чайные ложки, сок 1 помидора, растительное масло — 1 столовая ложка, соль по

вкусу.

Салат из белокочанной капусты и чернослива

Свежую капусту нашинковать, посыпать сахаром и перетереть руками до появления сока. Капусту откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. Чернослив залить теплой водой и оставить на 20–30 минут. Набухший чернослив очистить от косточек и нарезать небольшими кусочками. Свежую морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить лимонный сок.

Перед подачей к столу украсить салат половинками чернослива и кружочками моркови.

Состав: капуста — 400 г, чернослив — 100 г, морковь — 1 шт., сок 1 лимона, сахар.

Салат из белокочанной капусты с клюквенно-смородиновым соком

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю, посолить и влить ягодные соки. Перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем все охладить, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Готовый салат украсить ягодами клюквы и смородины.

Состав: белокочанная капуста — 1 вилок среднего размера, клюквенный сок — 1–2 столовые ложки, сок черной смородины — 1–2 столовые ложки, растительное масло — 1 столовая ложка, сахар и соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты по-грузински

Капусту разрезать на несколько частей, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Остывшую капусту пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать. Орехи истолочь в ступке или измельчить ножом. Зелень вымыть, просушить и мелко нарезать, оставив несколько целых веточек. Все смешать, добавить аджику и сок. Украсить салат веточками петрушки и гранатовыми зернами.

Состав: белокочанная капуста — 1 вилок среднего размера, лук — 1 шт., очищенные грецкие орехи — 1 стакан, лимонный или гранатовый сок — 3–4 столовые ложки, зелень петрушки — 1 пучок, гранат — 1/2 шт., аджика — 1 чайная ложка, соль по вкусу.

Салат с краснокочанной капустой

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Смешать растительное масло и уксус и заправить полученным соусом салат.

Перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Состав: краснокочанная капуста — 1 вилок среднего размера, растительное масло — 3 столовые ложки, 3 %-ный уксус — 1 столовая ложка, зелень укропа и петрушки, соль.

Салат из краснокочанной капусты и сельдерея

Капусту мелко нарезать, посолить и перетереть руками до появления сока. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Чтобы яблоко не потемнело, его следует сразу же смешать с капустой и сельдереем. Огурец нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, мелко нарубить и добавить к остальным овощам. Все смешать и заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью петрушки.

Состав: краснокочанная капуста — 1 вилок среднего размера, сельдерей — 1 корень (небольшой), яблоко — 1 шт., лук — 1 шт., соленый огурец — 1 шт. (небольшой), растительное масло — 2 столовые ложки, зелень петрушки, соль по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты и огурцов

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Огурцы мелко нарезать за исключением одной половинки, которую надо нарезать кружочками. Все смешать, заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу готовый салат украсить веточками петрушки и кружочками огурца.

Состав: краснокочанная капуста — 1 вилок среднего размера, соленые огурцы — 3 шт., сметана — 3/4 стакана, растительное масло — 2 столовые ложки, зелень петрушки, соль по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты и яблок (1-й вариант)

Капусту нашинковать и уложить в кастрюлю. Вскипятить небольшое количество воды, добавить в нее лимонный сок или

уксус и посолить. Полученным раствором залить капусту и хорошо перемешать. Дать настояться 10–15 минут, а затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, а капуста остыла. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на мелкой терке Все смешать, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками лимона.

Состав: краснокочанная капуста — 1 вилок среднего размера, яблоко — 1 шт., сок 1 лимона или 3 %-ный уксус — 2 чайные ложки, растительное масло — 3–4 столовые ложки, сахар и соль по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты и яблок (2-й вариант)

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Сразу же добавить получившуюся массу в капусту. Все перемешать, посолить, заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Состав: краснокочанная капуста — 1 вилок, кислые яблоки — 3 шт., сельдерей — 1 небольшой корень, растительное масло — 5 столовых ложек, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты и картофеля

Капусту нашинковать, залить кипятком, дать постоять 15 минут и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Слегка посолить, добавить лимонный сок и полить 2 столовыми ложками растительного масла. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Посолить, заправить оставшимся растительным маслом. Лук очистить и мелко нарубить. Огурец нарезать небольшими кубиками. Картофель смешать с луком и огурцом.

В центре широкого блюда выложить капусту, картофель разложить по краям. Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью укропа.

Состав: краснокочанная капуста — 1 вилок среднего размера, картофель — 4–5 небольших клубней, лук — 1 шт., соленый огурец — 1 шт., растительное масло — 4–5 столовых ложек, сок 1 лимона, зелень укропа, соль по вкусу.

Салат из кольраби

Кольраби очистить от листьев и нарезать тонкой соломкой, лук очистить и мелко нарезать. Все смешать, добавить растительное масло, поставить на небольшой огонь и немного обжарить. Дать остыть, посолить и заправить салатным уксусом.

Перед подачей к столу посыпать готовый салат мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Состав: кольраби — 5 шт., лук — 1 шт. (среднего размера), растительное масло — 1 столовая ложка, салатный уксус — 1 столовая ложка, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Салат из кольраби с болгарским перцем и помидорами

Кольраби очистить от листьев, отварить в подсоленной воде. Дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками или тонкой соломкой. Помидоры вымыть и нарезать тонкими кружочками или дольками. Лук очистить и мелко нарубить. Все смешать и заправить салатным уксусом.

Листья салата вымыть, просушить и выстелить ими широкое блюдо. Сверху выложить салат.

Перед подачей к столу украсить салат веточками укропа и дольками помидоров.

Состав: кольраби — 3–4 шт., красный болгарский перец — 2–3 шт., помидор — 1 шт., лук — 1 шт., несколько листьев зеленого салата, зелень укропа, соль.

Салат из тыквы с морковью и яблоками

Тыкву чистим, вынимаем сердцевину и натираем на терке. Так же натираем морковь и яблоко. Все смешиваем, солим и перчим, заправляем тертыми орехами и растительным маслом. Для остроты вкуса можно добавить 1 столовую ложку клюквенного сока.

Состав: 120 г тыквы, 60 г моркови, 60 г яблок, 30 г растительного масла, 40 г ядер грецкого ореха, 50 г клюквы, соль, перец по вкусу.

Винегрет горячий

Свеклу чистим, тонко нарезаем и припускаем в малом количестве воды. Морковь и лук шинкуем и нагреваем в масле 5

минут, добавляем томат-пюре и пассеруем еще 5 минут. Прибавляем туда свеклу, огурцы (очищенные и нарезанные) и тушим до готовности.

Винегрет заправляем солью, сахаром и перцем. Подаем горячим.

Состав: 300 г свеклы, 150 г моркови, 300 г огурцов, 150 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 80 г томата-пюре, специи.

Винегрет из кальмаров

Кальмары обдать кипятком, очистить от пленок, удалить стержень и варить их в подсоленной воде 5–7 минут. Затем остудить и нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурец нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Все смешать, посолить.

Для приготовления заправки в растительное масло влить уксус, добавить сахар, перец и хорошо взбить до полного растворения сахара. Получившимся соусом заправить винегрет.

Готовый винегрет перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Состав: кальмары — 400 г, картофель — 3 клубня, свекла — 1 шт. (средняя), морковь — 1 шт., соленый или маринованный огурец — 1 шт., квашеная капуста — 1 стакан, лук — 1 шт., растительное масло — 3 столовые ложки, 3 %-ный уксус — 2 столовые ложки, сахар — 1–2 чайные ложки, зелень укропа и петрушки, перец и соль по вкусу.

Винегрет из мидий

Мидии варить 15–20 минут в подсоленной воде с добавлением лаврового листа и перца, затем откинуть на дуршлаг, остудить, нарезать небольшими кусочками и сбрызнуть уксусом.

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Лук

очистить, вымыть, мелко нарубить. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Все смешать, посолить и заправить растительным маслом.

Готовый винегрет перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Состав: мидии — 100 г, морковь — 4 шт., картофель — 3 клубня, соленый огурец — 2 шт., свекла — 1 шт., квашеная капуста — 1 стакан, лук — 1 шт., растительное масло — 5 столовых ложек, 3 %-ный уксус — 2 столовые ложки, лавровый лист — 1–2 шт., черный перец — 5 горошин, зелень укропа, соль по вкусу.

Винегрет летний

Картофель, свеклу, морковь, цветную капусту и зеленый горошек сварить (каждый вид отдельно) и остудить. Вареные морковь, свеклу, картофель, а также свежие огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками, цветную капусту разделить на мелкие кочешки, помидоры нарезать небольшими дольками, лиственный салат нашинковать, укроп нарубить. Подготовленные овощи сложить в миску, добавить соль, сахар, масло и хорошо перемешать (винегрет можно заправить растительным маслом с добавлением лимонной кислоты). Винегрет уложить горкой в салатник, а затем украсить ломтиками помидоров, листьями салата, сверху посыпать рубленым укропом.

В винегрет можно добавлять сырые кабачки (молодые), тыкву, яблоки и т. д.

Состав: картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., свекла — 1 шт. (средняя), цветная капуста — 1 соцветие, зеленый горошек — 2 столовые ложки, свежий огурец — 1–2 шт., помидор — 2 шт., лиственный салат — 1 пучок, сахар — 1 чайная ложка, укроп, соль.

Форшмак из свежей капусты

Капусту вымыть, крупно нарезать, положить в кипящую подсоленную воду на 3 минуты, затем откинуть на дуршлаг. Ломтики хлеба замочить в теплой воде, затем пропустить через мясорубку вместе с капустой, добавить уксус, растительное масло, перемешать и подать к столу.

Состав: капуста — 500 г, белый хлеб — 3–4 ломтика, 3 %-ный уксус — 1 столовая ложка, растительное масло — 3 столовые ложки, соль по вкусу.

Закуска из белокочанной капусты и моркови

Капусту вымыть и нашинковать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Капусту и морковь перемешать, сбрызнуть уксусом, перетереть с сахаром и солью, оставить на 20 минут, затем заправить растительным маслом и подать к столу.

Состав: белокочанная капуста — 500 г, морковь — 2–3 шт., 3 %-ный уксус — 1 столовая ложка, растительное масло — 2 столовые ложки, сахар — 1/4 чайной ложки, соль по вкусу.

Закуска из белокочанной капусты, редиса и огурцов

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут. Огурцы и редис вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Капусту перемешать с овощами, посолить, выложить на блюдо, украсить петрушкой и подать к столу.

Состав: белокочанная капуста — 250 г, редис — 100 г, огурец — 1–2 шт., лук — 2 шт., 3 %-ный уксус — 1 чайная ложка, зелень петрушки — 1 пучок, соль по вкусу.

Квашеная капуста с горчицей

Лук, яблоко и апельсин очистить, мелко нарезать и перемешать с квашеной капустой. Листья салата вымыть и покрыть ими блюдо.

На листья салата выложить смесь, полить смесью салатного уксуса и растительного масла, посолить, поперчить, заправить горчицей и подать к столу.

Состав: квашеная капуста — 300 г, растительное масло — 2 столовые ложки, зеленый салат — 1 пучок, апельсин — 1 шт., яблоко — 1 шт., лук — 1 шт., горчица — 1 чайная ложка, перец и соль по вкусу.

Первые блюда

Щи «ленивые»

В кипящий бульон положить мелко нашинкованную капусту и нарезанный картофель. Когда овощи сварятся, добавить поджаренную на масле муку.

Состав: бульон — 1 л, свежая капуста — 1/2 кочана, картофель — 3 шт., пшеничная мука — 1 столовая ложка, масло — 1 чайная ложка, соль.

Суп-пюре из картофеля

Очищенный картофель отвариваем до полуготовности, добавляем пассерованный лук, морковь, коренья петрушки и варим до размягчения. Протираем через сито вместе с отваром. Отдельно пассеруем пшеничную муку на растительном масле до светло-желтого цвета, разводим ее кипяченой водой до сметанной консистенции и соединяем с полученной массой.

Доводим до закипания, солим и добавляем специи, а затем еще варим 5–7 минут на слабом огне.

Подаем с рубленой зеленью, сухариками, гренками.

Состав: 300 г картофеля, 40 г репчатого лука, 30 г моркови, 20 г кореньев петрушки, 15 г пшеничной муки, 30 г растительного масла, соль, специи по вкусу.

Суп мучной с репчатым луком

Разводим в небольшом количестве холодной воды муку, которую потом вливаем в кипящую воду при непрерывном помешивании, не давая образоваться комочкам. Варим 15–20 минут, солим, перчим по вкусу.

В момент подачи заправляем мелко нарезанным и обжаренным до золотистого цвета в растительном масле репчатым луком.

Состав: 2 л воды, 125 г пшеничной муки, 2 головки репчатого лука, 100 г растительного масла, перец и соль по вкусу.

Суп из тыквы

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезаем и укладываем в кастрюлю, заливаем водой, кладем соль, корицу, гвоздику, лимонную кожуру (цедру) и варим до мягкости. Протираем гущу

через сито и еще раз кипятим.

Заправляем сахаром, соком лимона или лимонной кислотой.

Состав: 300 г тыквы, 500 г воды, соль, сахар, специи по вкусу.

Щи кислые постные

Очень кислую капусту промываем холодной водой, отжимаем, нарезаем помельче. Капусту перед тушением пассеруем в масле. Затем добавляем воду и, прикрыв крышкой, тушим до мягкости около 1 часа. Перекладываем в кастрюлю, заливаем горячей водой, добавив нарезанные соломкой пассерованные морковь и репчатый лук с томатной пастой, приправив лавровым листом (перец, соль и сахар по вкусу), и запускаем мучную пассеровку. Кипятим 3 минуты и сразу же выключаем.

Подавая, щи посыпаем мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки или сельдерея.

Состав: 600 г квашеной капусты, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 столовая ложка томатной пасты, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 лавровый лист, 5–7 горошин черного перца, соль, сахар по вкусу, зелень укропа, петрушки или сельдерея.

Щи с кислой капустой и грибами

Отвариваем грибы, извлекаем их из бульона и шинкуем. Отдельно в глубокой сковороде обжариваем одну нашинкованную луковицу и порезанную капусту, подсыпав немного муки, накрываем крышкой и тушим до готовности. Свеклу натираем на терке и обжариваем в масле с луком, также подмешав муку. Когда капуста и свекла станут мягкими, соединяем вместе: бульон грибной, грибы, капусту и свеклу; вливаем квас и прокипятим.

Состав: 1,2 кг кислой капусты, 2 шт. репчатого лука, 60 г растительного масла, 8–10 шт. сушеных грибов, 3–5 шт. свеклы, 0,2 л кваса, 40 г муки.

Щи ленивые с грибами

Сушеные белые грибы промыть, замочить в воде и варить до готовности. Отвар перелить в кастрюлю, довести до кипения, грибы нарезать соломкой. В кипящий грибной отвар положить нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук репчатый, дать вскипеть, добавить нашинкованную свежую капусту, нарезанный брусочками картофель и кипятить 10–15 минут. Положить в суп

отваренные и нарезанные грибы, поджаренную и разведенную водой пшеничную муку, нарезанный ломтиками свежий помидор, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, зелень укропа и петрушки и дать покипеть 10–15 минут.

Перед подачей на стол в тарелки добавить зелень петрушки и укропа.

Состав: сушеные грибы — 100 г, свежая капуста — 250 г, картофель — 300 г, петрушка — 1 корень, морковь — 1 шт., томат-пюре — 2 столовые ложки, или свежие помидоры — 4 шт., масло — 4 столовые ложки, соль, перец, зелень.

Щи свежие

Капусту нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, закрыть крышкой и поставить на огонь. Картофель также нарезать кубиками и, когда капуста прокипит, опустить в кастрюлю, затем добавить репчатый лук и помидор. Нашинкованную тонкими колечками морковь потушить на медленном огне в масле, растертом с мукой, после чего положить в суп.

Перед подачей в тарелку положить сметану.

Состав: капуста свежая — 200 г, морковь — 45 г, лук — 10 г, картофель — 150 г, помидор (кусочки) — 30 г, масло — 3 чайные ложки, мука — 1,5 чайной ложки, соль.

Щи постные

1-й вариант. Квашеную капусту залить 0,5 л кипятка и поставить в глиняном горшочке в духовку на 20–30 минут. Затем отвар слить в отдельную эмалированную или фаянсовую посуду, а капусту посолить, смешать с мелко нарезанным луком, смочить подготовленным ароматизированным растительным маслом (для этого масло нужно нагреть, но не жарить, в сковороде или сотейнике и добавить семена кориандра, аниса, фенхеля, укропа или зелень сельдерея, петрушки) и растирать в эмалированной миске деревянной ложкой так, чтобы полностью втереть масло. Затем вновь соединить с отваром и продолжать варить на плите.

2-й вариант. Подготовить 1 литр грибного бульона. Грибы и разрезанную на 4 части картофелину сложить в эмалированный сотейник, залить 2 стаканами холодной воды и поставить на огонь. Когда вода закипит, грибы вынуть, нарезать соломкой и опустить в грибной бульон довариваться.

Соединить бульон с капустой, добавив в него гречневую крупу, и продолжать варить до готовности капусты.

Состав: сухие белые грибы — 5–6 шт., квашеная капуста — 500–750 г, гречневая крупа — 2 столовые ложки, картофель — 1 шт., морковь — 1 шт., лук — 1 шт., репа или брюква — 1 шт., петрушка — 1 шт., укроп — 2 столовые ложки, черный перец — 8 горошин, лавровый лист — 3 шт., чеснок — 4 зубчика, масло подсолнечное, оливковое или маковое — 1–2 столовые ложки.

Щи суточные

Квашеную рубленую капусту потушить с маслом, добавив половину столовой ложки томата-пюре. После 1,5–2 часов тушения капуста становится красноватой, мягкой, со сладковатым привкусом. Тушеную капусту выложить в кастрюлю с бульоном и варить около 1 часа. За 30 минут до окончания варки добавить обжаренные с томатом-пюре коренья, а за 10–15 минут — лавровый лист, перец, мучную пассеровку, приготовленную из 1–2 столовых ложек муки, прокаленных на сковороде с 1 столовой ложкой растительного масла.

В готовые щи положить 2–3 дольки чеснока, растертого с солью.

Щи будут вкуснее, если их настоять в глиняном горшочке. Для этого кастрюлю со щами снимают с огня сразу же после добавления специй, т. е. за 15 минут до окончания варки. Разливают щи в глиняные порционные горшочки (емкостью 0,5 л). В каждый горшочек кладут по дольке чеснока, растертого с солью. Сверху горшочек покрывают куском раскатанного пресного теста и запекают в духовке. Когда лепешка-крышка подрумянится и станет выпуклой, щи готовы.

Суточные щи вкуснее есть деревянной ложкой прямо из горшочка.

Название этих щей происходит от старого способа их приготовления. По этому способу щи немного недоваривают, сливают в горшок и выносят на мороз (ставят в холодильник) на всю ночь. На другой день горшок с замороженными щами накрывают крышкой из теста и ставят в духовку. Приготовленные таким способом щи значительно вкуснее.

Состав: квашеная капуста — 500–600 г, пшеничная мука — 1 столовая ложка, томат-пюре — 1 столовая ложка, чеснок — 2–3 зубчика, коренья, специи.

Щи со свежей капустой и рыбой

Рыбу, разделанную на филе, нарезать кусками и припустить либо отварить до готовности.

Белокочанную капусту и овощи нарезать соломкой. В процеженный кипящий рыбный бульон положить свежую капусту и довести до кипения.

После этого опустить пассерованные овощи (лук репчатый, морковь, репу, петрушку), томат-пюре и варить 15–25 минут. Затем добавить перец горошком, лавровый лист, соль, ввести муку, предварительно разведенную бульоном, и проварить еще 5 минут. Щи можно варить и без томата-пюре.

При подаче в тарелку положить 2–3 куска рыбы или кусочки мякоти головизны и посыпать измельченной зеленью.

Состав: осетрина с головизной — 300 г (судак 350 г или 1 кг головизны), свежая капуста — 800 г, морковь — 1 шт., корень петрушки, репчатый лук — 2 головки, репа — 1 шт., масло — 50 г, томат-пюре — 3 столовые ложки, лавровый лист — 1 шт., перец горошком — 3 шт., мука — 2 столовые ложки, соль, зелень.

Щи рыбные норвежские

Из костей и головы рыбы сварить бульон, положить в него морковь, корни сельдерея и петрушки, нарезанные кругляшами, и на медленном огне отварить до готовности. Затем влить разведенную водой пассерованную муку. Готовый бульон процедить, добавить нарезанную соломкой морковь, рыбные фрикадельки, посолить, поперчить и поварить еще 5–10 минут. Приготовление фрикаделек. Филе трески пропустить через мясорубку и добавить вымоченную булку, крахмал, молотые орехи, соль. Отварить в подсоленной воде 10 минут.

Состав: филе трески — 300 г, вода — 2 л, морковь — 2 шт., корни сельдерея и петрушки — по 1 шт., мука — 25 г, соль, перец.

Для фрикаделек: филе — 300 г, крахмал — 30 г, орехи — 10 г, булка, соль.

Щи по-уральски с крупой

Квашеную капусту порубить и потушить. Крупу (рисовую, перловую, пшено) перебрать и промыть. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и запассеровать. В конце пассерования добавить томат. Засыпать в кипящий бульон крупу, довести до кипения, заложить тушеную капусту и варить 15–20 минут. Затем опустить пассерованные овощи и в самом конце варки добавить соль, специи. В уже готовые щи положить растертый с солью чеснок.

Подать со сметаной и зеленью.

Состав: крупа — 20 г, томат-паста — 50 г, квашеная капуста

— 200 г, морковь — 40 г, петрушка — 10 г, репчатый лук — 40 г, чеснок — 1 долька, жир — 20 г, бульон или вода — 850 г, соль, специи.

Щи из свежей капусты со свежими грибами

Нашинкованную свежую капусту варить 30–40 минут. За 20 минут до конца варки добавить нашинкованные свежие грибы, перец, лавровый лист, соль. Готовые щи заправить поджаренной мукой (муку поджарить с 4 столовыми ложками масла). Можно добавить картофель (200 г). Его кладут через 10–15 минут после того, как щи закипели.

Состав: свежие грибы — 200–300 г, свежая капуста — 250 г, мука — 4 столовые ложки, растительное масло — 4 столовые ложки, лавровый лист, перец, соль.

Щи из свежей капусты с сушеными грибами

Сушеные грибы вымыть и положить в воду на 3–4 часа, затем грибы вынуть и пошинковать. Воду, в которой они замачивались, процедить, налить в кастрюлю, положить в нее подготовленные грибы и варить 15–20 минут. Затем добавить картофель, слегка поджаренные коренья петрушки, сельдерея, моркови и варить до готовности овощей. Щи заправить луком, поджаренным с мукой. Перед подачей на стол в тарелки положить сметану.

Состав: сушеные грибы — 100 г, капуста — 100 г, картофель — 200 г, петрушка — 1 корень, сельдерей — 1 корень, морковь — 1 шт., масло — 5–6 столовых ложек, мука — 2 столовые ложки, лук — 2–3 шт., соль.

Щи из квашеной капусты с грибами

Приготовить грибной бульон. Сваренные грибы вынуть из бульона и нашинковать. Мелко нарезать лук и запассеровать его до светло-желтого оттенка. Коренья следует заиассеровать отдельно, прибавив в конце томат-пасту. Потушить почти до готовности квашеную капусту, затем вместе с пассерованными овощами залить грибным бульоном. Через некоторое время посолить и добавить в суп нашинкованные вареные грибы. В конце варки добавить специи и заправить мучной пассеровкой.

Состав: сушеные грибы — 15 г, квашеная капуста — 250 г, морковь — 40 г, петрушка — 20 г, репчатый лук — 40 г, мука — 10 г, масло растительное — 20 г, вода — 800 г, зелень, специи, томат-паста.

Щи грибные

Свежую капусту мелко нашинковать и потушить с маслом. Отварить грибы, морковь, картофель и корень петрушки в воде. При выкипании воду подливать. Когда грибы сварятся, добавить тушеную капусту и варить еще немного на медленном огне. В готовые щи влить лимонный сок, заправить поджаренной с маслом мукой. Посыпать зеленью укропа.

Состав: вода — 1 л, капуста — 1 кочан, грибы — 100 г, морковь — 1 шт., картофель — 3 шт., петрушка — 1 корень, укроп — 1 небольшой пучок, сок 1 лимона, пшеничная мука — 1 столовая ложка, масло растительное — 2 столовые ложки, соль.

Щи с грибами и тмином

Квашеную капусту отварить в воде почти до полной готовности. Промытые грибы нарезать соломкой и потушить вместе с луком, добавив немного масла. Затем грибы положить в щи, заправить солью и тмином. При подаче на стол щи посыпать зеленым луком.

Состав: соленые грибы — 100 г или сушеные — 30 г, капуста — 500 г, лук — 1–2 шт., соль, тмин, зеленый лук.

Серые щи

В кипящую воду положить картофель и морковь, нарезанные в виде соломки или брусочков, посолить. Через 10–15 минут положить в суп нарубленную зелень, листья капусты и свеклы. Варить еще 10–15 минут.

Перед концом варки за 3–5 минут положить лавровый лист, душистый горошек, заправить растительным маслом.

Состав: молодые капустные листья — 150 г, свекольные листья — 100–150 г, зелень (петрушка, укроп) — 100 г, картофель — 2–3 шт., зеленый лук — 100 г, средняя морковь — 1–2 шт., вода — 2 л, лавровый лист, душистый горошек — 1–2 шт., растительное масло — 2 столовые ложки.

Щи из квашеной капусты с картофелем и кальмарами

Разморозить кальмаров в холодной воде, удалить с них пленку, тщательно промыть несколько раз.

Затем отварить 3–5 минут в подсоленной воде при слабом кипении и вынуть. Нарезать кальмары соломкой. Потушить

квашеную капусту с томатом 1–2 часа. Запассеровать коренья и лук. Нарезать ломтиками картофель, поместить его в кипящую воду и варить 15–20 минут. После чего добавить тушеную капусту, пассерованные овощи, соль, специи, кальмары и варить до готовности.

К столу подать с рубленой зеленью.

Состав: кальмары — 200 г, квашеная капуста — 200 г, картофель — 150 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 40 г, томат-паста — 40 г, масло растительное — 20 г, зеленый лук — 50 г, вода — 800 г, специи.

Солянка грибная из свежей капусты

Свежие грибы отварить в подсоленной воде, вынуть из бульона, нарезать ломтиками, слегка обжарить в масле. Свежую капусту нашинковать соломкой, положить в кастрюлю, влить немного грибного бульона, добавить уксус, жир, томат-пасту и тушить, периодически помешивая. Лук, корень петрушки, морковь нарезать соломкой и обжарить в масле, затем положить в капусту, добавить огурцы, очищенные от семян и порезанные соломкой, соль, специи и еще немного потушить.

На смазанную маслом сковороду положить слой тушеной капусты, затем слой грибов, закрыть его еще одним слоем капусты, посыпать сухарями и запечь в духовке. При подаче на стол полить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Состав: грибы — 500 г, капуста — 1 кг, морковь — 1–2 шт., петрушка (корень) — 1 шт., лук — 3 шт., соленые огурцы — 3 шт., томат-паста — 3 столовые ложки, 3 %-ный уксус — 3 чайные ложки, сахар — 2 чайные ложки, масло оливковое — 3 столовые ложки, сухари — 1–2 столовые ложки, лимон (ломтик) — 1 шт., маслины — 1–2 шт., соль, перец, зелень.

Солянка рыбная жидкая

Свежую или свежепросольную белугу, осетрину или вообще крупную рыбу без костей нарезать кусочками, но не очень мелкими. Кислую капусту хорошо отжать и поджарить в кастрюле с небольшим количеством масла; налить воды, прибавить немного пряностей, лук, положить рыбу и дать хорошо кипеть.

Когда все будет готово, подправить мукой и прибавить каперсов, оливок и щепотку перца.

Состав: рыба — 600 г, кислая капуста — 600 г, масло — 2 столовые ложки, мука — 1 столовая ложка, лук — 4 шт., каперсы — 1 ложка, оливки — 1 ложка, толченый перец, пряности.

Борщ рыбный

Скумбрию разделываем. Из костей и головы варим бульон, процеживаем. Сырую морковь и свеклу натираем на крупной терке, пассеруем. Отдельно пассеруем мелко шинкованный репчатый лук с томатным соусом. В кипящий бульон кладем кусочки филе рыбы, приготовленные овощи, картофель и варим до готовности.

Подаем, положив в каждую тарелку кусочек отваренной рыбы, и посыпаем зеленым луком.

Состав: 300 г рыбы, 600 г воды, 120 г картофеля, 50 г моркови, 200 г свеклы, 50 г лука, 40 г томатной пасты, 15 г зелени, соль и специи по вкусу.

Рассольник из рыбы

Перловую крупу варим в воде до готовности. Рыбный бульон из костей и голов с нашинкованным луком и нарезанной морковью варим до полуготовности. Затем добавляем перловку, все нарезанные овощи, соль и варим до готовности. Рыбу закладываем за 15–20 минут до окончания варки овощей.

Подаем рассольник с зеленью укропа и петрушки.

Состав: 300 г рыбы, 60 г крупы, 200 г картофеля, 70 г моркови, по 30 г кореньев петрушки и лука-порея, 40 г репчатого лука, 100 г соленых огурцов, 7 г зелени петрушки, 5 г зелени укропа, 2 л воды, соль и специи по вкусу.

Рассольник с консервированной рыбой

Перловую крупу варим в воде до готовности. Нарезаем небольшими кубиками картофель, соленый огурец, тонкими кружочками корень петрушки и тушим все в растительном масле 5–10 минут. Нашинкованный лук и натертую морковь слегка обжариваем до румяности. Помещаем все подготовленные овощи в воду и варим 30 минут. Добавляем консервированную рыбу, крупу, специи, соль и доводим до готовности. Подаем, посыпав измельченной зеленью.

Состав: 1 банка ставриды в томатном соусе, 1,5 л воды, 30 г крупы, 120 г картофеля, по 40 г моркови и лука, 20 г кореньев петрушки, 120 г огурцов, 10 г зелени, соль и специи по вкусу.

Рассольник с грибами

Отваренные соленые грибы нарезаем тонкими ломтиками и обжариваем на растительном масле с луком и морковью. В воде, в которой варились грибы, варим картофель, нарезанный некрупными дольками. Затем кладем туда грибы с овощами, мелко нарезанные соленые огурцы, зелень петрушки и все варим еще 20 минут, солим, добавляем сахар, специи.

Состав: 30 г грибов, 60 г соленых огурцов, 70 г картофеля, 30 г моркови, 50 г лука, 1,5 л воды, зелень петрушки, сахар, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Капустник с грибами

В кастрюлю кладем квашеную капусту, нарезанные картофель и морковь, нашинкованный лук, размоченные сухие грибы и заливаем холодной водой. После 40 минут варки солим и кладем специи по вкусу. За 15 минут до окончания варки добавляем томатную пасту, манную крупу. Делаем очень слабый огонь и оставляем вариться 2–2,5 часа.

Снимаем с огня и даем настояться 30–40 минут.

Состав: 100 г капусты, 70 г картофеля, 30 г моркови, 30 г лука, 30 г грибов, 20 г томатной пасты, 5 г манной крупы, 1,5 л воды.

Суп грибной с картофелем, черносливом и изюмом

Сушеные грибы отвариваем, сливаем и шинкуем. Лук мелко рубим, пассеруем на растительном масле, добавляем просеянную муку, недолго обжариваем все вместе и запускаем в бульон. Доводим до кипения, кладем нарезанный кубиками картофель, предварительно промытый и замоченный чернослив, изюм и варим до готовности картофеля.

Состав: 30 г грибов, 800 г воды, 60 г репчатого лука, 30–40 г растительного масла, 75 г муки, 400 г картофеля, 200 г чернослива, 60 г изюма, 5 г зелени, соль и специи по вкусу.

Суп с грибами и домашней лапшой

Из муки и воды приготовим тесто для лапши, прикроем салфеткой и оставим на 15–20 минут. Затем тесто тонко раскатаем и слегка подсушим, раскинув его на полотенце, после чего нарезаем лапшу. Грибы замочим в холодной воде на 2–4 часа, отварим в той же воде. Шумовкой достанем грибы, откинем на дуршлаг, промоем проточной водой и дадим стечь воде.

Отвар процедим через 4 слоя марли и используем для

приготовления супа.

Морковь режем тонкими кружочками, картофель — кубиками, отвариваем в небольшом количестве слегка подсоленной воды и опускаем в грибной отвар. Лапшу необходимо отварить отдельно и опустить в отвар после овощей. Лук шинкуем, грибы нарезаем, порознь обжариваем в растительном масле и запускаем в суп. Доводим до кипения, солим по вкусу.

Подаем, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Состав: 400 г муки, 5–6 сушеных грибов, 10–12 картофелин, по 1 шт. моркови и репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Суп из фасоли с орехами

Фасоль варим до полуготовности. Лук, порезанный кольцами, обжариваем в масле. Орехи рубим ножом. В фасоль добавляем лук, орехи, соль, перец и варим до готовности фасоли.

При подаче посыпаем зеленью.

Состав: 0,5 стакана фасоли, 1 луковица, 500 г воды, 0,5 стакана грецких орехов, 1 столовая ложка растительного масла, соль по вкусу.

Суп фасолевый

Сухую фасоль заливаем теплой водой и выдерживаем 12 часов. Затем воду сливаем, фасоль промываем, заливаем холодной водой и ставим на огонь. После закипания воду сливаем и снова заливаем горячей водой. Добавляем нарезанные лук, морковь, коренья сельдерея и варим до готовности. По окончании варки заправляем растительным маслом, пассерованным луком, поджаренной мукой, томатом-пюре, перцем и провариваем на малом огне 5–7 минут.

Подаем суп, посыпав мелко рубленой зеленью.

Состав: 200 г фасоли, 5 л воды, 50 г растительного масла, по 50 г лука и моркови, 15 г муки, 50 г томата-пюре, 30 г петрушки, 5 г мяты, соль, специи по вкусу.

Кулеш из гороха и пшена

Горох замачиваем в воде на 2–4 часа, а затем отвариваем его до полной мягкости, взбиваем в пюре. К однородной жидкой гороховой кашице добавим пшено и варим до готовности крупы. Приправим кулеш солью и мелко нарезанным и обжаренным в

растительном масле репчатым луком.

Состав: 350–400 г гороха, 3–4 столовые ложки пшена, 1–2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки подсолнечного масла, соль по вкусу.

Суп овсяный с черносливом

Овсянку промываем и замачиваем на 1 час в холодной воде. Воду сливаем, а крупу заливаем кипятком, добавляем растительное масло, солим и варим до готовности. Протираем кашицу через сито. Чернослив заливаем водой, после размокания вынимаем косточки, добавляем сахар и отвариваем. Готовый чернослив кладем в овсяный суп.

Состав: 150 г овсяной крупы, 600 г воды, 200 г чернослива, 50 г сахара, 25 г растительного масла, соль по вкусу.

Чечевичный суп

Чечевицу заливаем холодной кипяченой водой, оставляем на 2–3 часа, затем воду сливаем. Шинкованный лук обжариваем в масле. Чищеный картофель нарезаем. В горячую воду запускаем чечевицу, нарезанные картофель, корень петрушки, лук и варим 20–25 минут. При подаче добавляем зелень.

Состав: 200 г чечевицы, 10 г репчатого лука, 300 г картофеля, 50 г корня петрушки, 700 г воды, 30 г растительного масла.

Суп перловый

Перловую крупу замачиваем в холодной кипяченой воде на 6–8 часов. Воду сливаем, крупу снова заливаем водой и доводим до кипения. Спустя 15–20 минут добавляем картофель, солим и варим до готовности, заправив за 10 минут до окончания варки спассерованными на масле луком, морковью, кореньями петрушки.

Подаем с зеленью укропа.

Состав: 40 г перловой крупы, 1,5 л воды, 120 г картофеля, 40 г лука, 30 г моркови, коренья петрушки, зелень укропа, 30 г растительного масла.

Суп луковый

Лук нарезаем тонкими колечками и обжариваем на растительном масле до золотистости. Добавляем муку и также жарим до золотистости. Прибавляем овощной бульон, сваренный

из смеси овощей, взятых в равных соотношениях (морковь, картофель, капуста). Варим на слабом огне 25–30 минут.

Подаем к столу с зеленью и гренками.

Состав: 200 г лука, 300 г овощного бульона, 10 г муки, 30 г растительного масла, соль и специи по вкусу.

Суп из шпината с чесноком

Мытый шпинат нарезаем соломкой и с 5 столовыми ложками воды тушим на слабом огне. Когда вода закипит, вводим рис и муку, замешанную с небольшим количеством холодной воды. Перед снятием с огня в суп добавляем мелко нарезанную зелень, толченый чеснок и уксус по вкусу. Подаем суп полностью остывшим.

Вместо уксуса можно заправить щавелем, который кладут вместе со шпинатом.

Состав: 500 г шпината, 50 г риса, 20 г пассерованной муки, зелень петрушки или укропа, чеснок, уксус, соль по вкусу.

Похлебка из щавеля

Мытый щавель мелко нарезаем, солим и тушим в масле. Добавляем муку или манку, необходимое количество горячей воды и варим 10 минут. Похлебку подаем холодной, посыпав перцем. Можно приготовить ее с добавлением риса или картофеля.

Состав: 500 г щавеля, 20 г муки или 30 г манной крупы, 60 мл растительного масла, черный молотый перец, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Ботвинья из весенней зелени с огурцами и хреном

Щавель, шпинат по отдельности припускаем в растительном масле и протираем. Огурцы нарезаем соломкой. Корень хрена натираем на терке. Шинкуем зеленый лук. Соединяем пюре из шпината и щавеля, добавляем тертую лимонную цедру, соль, сахар и разводим квасом. Добавляем огурцы, лук, хрен, тщательно перемешиваем. Подаем в тарелке или чашке, посыпав рубленым укропом. К ботвинье можно подать отдельно сваренную в подсоленном бульоне рыбу (треску, морской окунь и др.).

Ботвинья простая полная

Ботву молодой свеклы, нарезанную на кусочки, слегка

припускаем до размягчения. Листья щавеля бланшируем 2–3 минуты. Листья крапивы ошпариваем кипятком и откидываем на дуршлаг. Всю зелень мелко нарезаем. Мелкой соломкой нарезаем лук и отваренную свеклу. Все заливаем квасом, добавляем нарезанный мелкими кубиками свежий огурец, солим. Заправляем смесью из цедры лимона, растертой в кашицу с сахаром, лимонного сока, столовой горчицы, тертого хрена и кваса. Даем постоять 20–25 минут.

Отвариваем красную рыбу с луком, зеленью и специями. Разрезаем на мелкие кусочки. В каждую тарелку кладем рыбу и наливаем ботвинью.

Состав: 125 г рыбы, 500 г хлебного кваса, 60 г щавеля, 100 г крапивы, 60 г корнеплода свеклы, 100 г свекольной ботвы, 50 г огурца, 20 г хрена, 5 г столовой горчицы, 30 г лимона, 50 г зеленого лука, зелень укропа, сахар, соль и специи по вкусу.

Ботвинья с рыбой

Чищеную рыбу или филе отвариваем (с целой рыбы удаляем кожу и кости). Мякоть или филе разделяем на крупные куски. Щавель варим несколько минут в отдельной посуде и протираем через сито. Зеленый салат и огурцы нарезаем. В квас кладем пюре щавеля, салат, огурец, зеленый лук, заправляем хреном, солью, сахаром и тертой лимонной цедрой.

Немного выдержим на холоде и, разложив порционные куски рыбы по тарелкам, наливаем ботвинью.

Состав: 1 л хлебного кваса, 500 г неразделенной рыбы или 200 г рыбного филе, 300 г щавеля, 4 столовые ложки рубленого зеленого лука, 3 листика зеленого салата, 200 г свежих огурцов, 3 чайные ложки тертого хрена, тертая лимонная цедра, 3 столовые ложки рубленого укропа, соль, сахар по вкусу.

Овощной суп

Нарезаем соломкой лук и петрушку и обжариваем в растительном масле. В воду закладываем лук, петрушку, нарезанные морковь, брюкву, капусту и варим на слабом огне 20–30 минут. Примерно в середине варки добавляем толченый чеснок, приправы. А тертое яблоко или яблочное пюре кладем в самом конце.

Подавая на стол, посыпаем рубленой зеленью.

Состав: 2 луковицы, 1 корень петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 л воды, 2 моркови, 1 ломтик брюквы, 150 г мелко нашинкованной капусты, долька чеснока, 1 лавровый

лист, 0,5 чайной ложки тмина, 1 яблоко или 2 столовые ложки яблочного пюре, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Щи по-валаамски

Нарезанные капусту, репчатый лук, петрушку тушим на воде, добавив лавровый лист и горошки перца. Отдельно поджарим отваренные и нашинкованные грибы.

Когда капуста упарится, добавляем поджаренную до светло-коричневого цвета муку. В грибной бульон добавляем все компоненты и свежую зелень. Щи долго, на медленном огне прогреваем, чтобы они пропитались.

Состав: 1 кг капусты, 2 небольшие луковицы, 1 лавровый лист, 8–10 горошин черного перца, 400–500 г грибов, 1 столовая ложка муки, 1 корень петрушки с зеленью.

Щи в глиняном горшочке

Квашеную капусту заливаем 0,5 л кипятка и ставим в глиняном горшке в разогретую духовку на 30 минут. Отвар сливаем в отдельную посуду, а капусту смешиваем с мелко нашинкованным луком, солим, сбрызгиваем растительным маслом и растираем деревянной ложкой, чтобы полностью втереть масло. Соединяем с отваром, ставим на огонь, добавляем нарезанные коренья и провариваем.

Готовим 1 л грибного бульона, вливаем в гущу и всыпаем гречневую крупу. Варим до готовности.

Состав: 600 г квашеной капусты, 6 сухих белых грибов, 1 столовая ложка гречневой крупы, 2 луковицы, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа, петрушка, укроп, 3 лавровых листа, 4 зубчика чеснока, 8 горошин черного перца, 2 столовые ложки растительного масла.

Щи кислые с грибами

Капусту (если необходимо, измельчаем) тушим до мягкости, добавляем мелко нарезанный лук, натертую на крупной терке морковь и небольшое количество воды. Отдельно пассеруем натертые на крупной терке корни петрушки.

Грибы, предварительно замоченные на 3–4 часа, отвариваем, грибной отвар сливаем в другую кастрюлю, а грибы откидываем на дуршлаг, промываем, нарезаем и обжариваем. Грибной отвар процеживаем, запускаем туда капусту с кореньями, грибы. Муку прогреваем на сковороде до золотистости, разводим небольшим

количеством грибного бульона, непрерывно помешивая до получения однородной массы сметанообразной консистенции. Мучную заправку вводим в щи. Приправляем солью, перцем, сахаром, доводим до кипения, снимаем с огня и даем настояться.

Подаем, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Состав: 1 кг квашеной капусты, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 50 г сушеных грибов, 2 корня петрушки, 10 горошин черного перца, 1 столовая ложка муки, соль, сахар по вкусу, растительное масло для обжаривания грибов, зелень.

Борщ из печеной свеклы

Свеклу запекаем, чистим, шинкуем и вместе с остальными нарезанными кореньями хорошо прожариваем в масле. Заливаем квасом, прибавив немного толченых сухих грибов, и варим до готовности, пополняя испарившийся квас горячей водой.

Состав: 4 свеклы, 4 моркови, по 4 веточки петрушки, сельдерея и лука, 100 г растительного масла, 1 л кваса, 80–100 г сухих грибов.

Борщ с грибами

Подготовленные грибы тушим в масле вместе с измельченными кореньями и томатом-пюре. Вареную свеклу натираем на крупной терке. Картофель нарезаем продолговатыми брусочками. В воду закладываем картофель и варим до полуготовности. Затем добавляем свеклу, грибы с кореньями, муку, смешанную с небольшим количеством холодной воды, и варим еще 10 минут.

Зелень кладем в борщ перед подачей на стол.

Состав: 200 г свежих или 30 г сухих белых грибов, 1 столовая ложка растительного масла, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 небольшие свеклы, 4 картофелины, соль по вкусу, 2 л воды, 1 чайная ложка муки, 2–3 столовые ложки зелени, 1 столовая ложка томата-пюре, уксус по вкусу.

Борщ с селедкой

Грибы замачиваем в холодной воде на 4 часа, затем отвариваем в той же воде. Отвар сливаем, процеживаем и используем для приготовления борща. Грибы откидываем на дуршлаг, промываем, нарезаем, обжариваем в масле и возвращаем в отвар.

Свеклу натираем на крупной терке, обжариваем в

растительном масле, приправив томатной пастой, солью, сахаром, и опускаем в отвар. Обжаренную натертую морковь присоединяем к свекле с грибами. Лук мелко шинкуем, обжариваем до золотистости и опускаем в отвар. Сельдь чистим, отделяем филе, вымачиваем в кипяченой воде или чае, обваливаем в муке и, обжарив, кладем в борщ. Приправляем пряностями, доводим до кипения, сразу же снимаем с огня, даем настояться и подаем к столу.

Состав: 3–4 свеклы, 2 головки репчатого лука, 2 селедки, 5 сушеных грибов, 1 морковь, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка муки, 2 лавровых листа, 15 горошин черного перца, соль, сахар по вкусу, свекольный рассол.

Холодник

Хлебный, свекольный квас или охлажденный отвар, в котором варилась свекла, разбавляем холодной кипяченой водой. Добавляем нарезанные тонкой соломкой свеклу и огурцы, мелко нарезанный лук и укроп, соль, сахар, сок лимона и ставим в холодильник.

Состав: 300–400 г вареной свеклы, 200 г свежих огурцов, 100 г зеленого лука, соль, сахар, укроп, лимонная кислота или сок лимона по вкусу.

Весенняя окрошка

Все компоненты режем. Резаный зеленый лук растираем с солью, пока не выделится сок. Горчицу, соль и сахар необходимо растереть и залить квасом. Добавляем подготовленные овощи. Выдерживаем окрошку на холоде около 30 минут и подаем на стол.

Состав: 1 л хлебного кваса, 4 вареных картофелины, пучок редиса, 2 листика зеленого салата, 1 свежий огурец, 3 столовые ложки рубленого зеленого лука, 1 чайная ложка горчицы, соль, сахар по вкусу, рубленая зелень укропа.

Рассольник

Срезанную с огурцов кожицу заливаем 1 стаканом воды и кипятим на медленном огне 10–15 минут, затем отбрасываем вываривщуюся кожицу, а в рассол запускаем нарезанную мякоть огурцов, варим еще 10 минут.

В 1,5 л кипятка варим овощи и крупу, заправляем огурцами и пряностями.

Состав: 4 соленых огурца, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа, 3 столовые ложки гречневой или рисовой крупы, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 8 горошин черного перца, 2 лавровых листа, соль по вкусу, 1,5 л воды.

Уха желтая

Основное достоинство ухи — крепкий бульон. У знатоков ценится уха тройная, для которой варят бульон из рыбной мелочи, а затем уже из 2–3 видов рыб. Эта уха постоянно упоминается в меню царского стола XVII века.

Рыбу (ершей, окуней и др. мелочь) выпотрошим, зальем холодной водой и доведем до кипения. Сняв пену, бросим в бульон целую луковицу, порезанный корень петрушки, посолим и на слабом огне продолжим варить 40 минут. Вынув рыбу, добавим шафран, увеличим огонь, доведем до кипения и сразу же снимем с огня. Бульон необходимо дважды процедить и вновь прокипятить. Далее варим с крупными кусками любой рыбы, нарезанной морковью, добавив немного нарезанного картофеля.

Состав: на 1 л воды — 200 г мелкой рыбы, 10 грепчатого лука, 5 г петрушки, 1 небольшая морковь, 2 картофелины, 300 г крупной рыбы, 0,01 г шафрана.

Густой рыбный суп

У рыбы удаляем внутренности и жабры; хорошо чистим и промываем, кладем в подсоленную воду, доводим до кипения и варим на медленном огне 30 минут. Пряности кладем в конце варки.

Натертую на крупной терке морковь и нарезанный полукольцами лук обжариваем в масле до мягкости с добавлением муки.

Готовую рыбу вынимаем шумовкой, бульон процеживаем, а затем кладем в него нарезанный картофель и варим до мягкости. Прибавив жареные овощи, варим еще несколько минут. Солим по необходимости.

В тарелки раскладываем порции рыбы и наливаем суп, посыпаем зеленью.

Состав: 300–400 г рыбы (морской окунь, треска, хек и др.), 1 л воды, 3–4 горошины перца, 1 лавровый лист, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2–3 картофелины, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка муки, зелень, соль по вкусу.

Ботвинья по-простому

В хлебный, предварительно охлажденный, квас кладем мелко нарезанные огурцы, помидоры, шинкованную ботву свеклы, зеленый лук, салатную капусту. Заправляем растительным маслом, даем настояться 1 час и можно подавать на стол, посыпав зеленью укропа.

Суп томатно-огуречный на хлебном квасе

1/2 стакана овсяных хлопьев заливаем холодной кипяченой водой на 3–4 часа. Затем добавляем 1 стакан кваса, нарезанные мелко свежие огурцы, протертые помидоры, посыпаем зеленью. Можно добавить 1 столовую ложку растительного масла, соль, специи по вкусу.

Состав: 0,5 л воды, 0,5 стакана овсяных хлопьев, 1 стакан кваса, 1 столовая ложка масла растительного, зелень, соль, специи.

Суп из помидоров с чесноком

Нарезанный репчатый лук обжариваем на растительном масле. Добавляем нарезанные кружочками помидоры и тушим под крышкой, затем смешиваем с отдельно спассерованными морковью и петрушкой. Овощи кладем в кастрюлю, добавляем рис, заливаем водой, солим и сахарим. Когда рис сварится, все протираем через сито, добавляем раздавленный чеснок, кипятим еще раз, непрерывно помешивая.

Подаем с зеленью укропа.

Состав: 150 г помидоров, 30 г лука, 60 г моркови, 60 г картофеля, 40 г риса, 500 г воды, 30 г растительного масла, чеснок, укроп, соль, сахар по вкусу.

Суп из крапивы с рисом

Крапиву перебираем, моем и кладем в кипящую подсоленную воду. Затем добавляем мелко нарезанный лук и варим 20–30 минут. После этого вливаем разведенную в холодной воде муку и, как только суп закипит, взбиваем венчиком, чтобы получилось жидкое пюре.

При подаче в тарелку кладут 1 столовую ложку отваренного риса, зелень петрушки или укропа, специи.

Состав: 300 г крапивы, 1 л воды, 30 г лука, 15 г муки, 50 г риса, 30 г растительного масла, зелень, соль, специи по вкусу.

Суп со щавелем и крапивой

Припущенную крапиву измельчаем в пюре, запускаем в кипящий бульон, доводим до кипения. Затем добавляем нарезанный щавель, картофель, рис, пассерованные коренья и репчатый лук, томатное пюре.

За несколько минут до окончания варки кладем лавровый лист, специи.

Состав: 75 г картофеля, 50 г крапивы, 50 г щавеля, 10 г риса, 10 г растительного масла, 15 г томатного пюре, 15 г моркови, зелень петрушки, репчатый лук, 200–250 г бульона из кореньев, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Солянка из грибов

Промытые грибы заливаем водой, опускаем туда луковицу и варим 50 минут. Отвар процеживаем. А грибы промываем и шинкуем. Вторую луковицу мелко шинкуем и обжариваем в масле, под конец добавим томат-пюре. Соленые огурцы чистим от кожицы и нарезаем. В горячий бульон складываем подготовленные продукты, добавляем каперсы, лавровый лист, перец горошком, соль и варим при слабом кипении 10 минут.

В каждую тарелку кладем несколько маслин, ломтик лимона, наливаем солянку и посыпаем зеленью.

Состав: 500 г свежих белых грибов или шампиньонов, 4 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 50 г маслин, 50 г каперсов, 2 столовые ложки томата-пюре, 2 столовые ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

Кислый грибной суп

Нарезанные грибы обжариваем в масле, затем добавляем шинкованный лук, муку и слегка подрумяниваем. В горячую воду опускаем грибы с луком и варим 15 минут. За несколько минут до окончания варки добавляем ломтики помидоров, огурца и яблока.

При подаче посыпаем зеленью.

Состав: 250 г свежих грибов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 маленькая луковица, 1 столовая ложка муки, 1 л воды, 2 помидора, 1 соленый огурец, пол-яблока, зелень укропа и петрушки.

Борщ постный

Лук, петрушку, зеленый перец шинкуем, кладем в кастрюлю и заливаем томатным соком из свежераздавленных помидоров. Добавляем растительное масло, специи, соль и ставим тушить под крышкой на слабом огне. После выпаривания сока добавляем воду по необходимому объему (до 3 л), кипятим 20 минут, добавляем капусту, нарезанный картофель и варим до готовности. Готовый борщ заправляем растертым с солью чесноком, мелко нарезанным сладким перцем и зеленью петрушки. Даем настояться 20–30 минут и подаем к столу.

На второй день борщ обычно бывает вкуснее, его можно подавать и холодным.

Состав: 40 г лука, 120 г капусты, зелень петрушки, 30 г перца, 100 г помидоров, 20 г растительного масла, 120 г картофеля, чеснок, соль, специи по вкусу.

Борщ летний со свежими грибами

Свежие грибы шинкуем и варим 15–20 минут. Нарезаем корнеплоды молодой свеклы соломкой, ботву также мелко режем. Шинкуем морковь и все овощи кладем в грибной бульон и варим 10–15 минут. Добавляем помидоры, картофель, зеленый лук, петрушку, соль, специи и варим до полной готовности.

Состав: 300 г грибов, 100 г свеклы, 40 г моркови, 30 г помидоров, 100 г картофеля, 20 г зелени лука, 30 г листьев свеклы, зелень петрушки, 1,5 л воды.

Окрошка свекольная с грибами

Очищенную свеклу отвариваем в слегка подсоленной воде. После охлаждения шинкуем тонкой соломкой. Добавляем зеленый горошек или отваренную фасоль, мелко нашинкованные, отваренные грибы, картофель, лук, свежий или соленый огурец.

Заливаем горячим свекольным отваром, солим, добавляем сахар и лимонную кислоту.

Состав: 0,5 л отвара свеклы, 50 г свеклы, 30 г зеленого горошка, 20 г грибов, 20 г картофеля, 15 г лука, 10 г огурцов, соль, сахар, лимонная кислота по вкусу.

Суп-харчо с орехами

Мелко нарезанный лук кладем в кастрюлю, добавляем масло, закрываем крышкой и тушим, периодически помешивая, чтобы не пригорело. Толченые орехи и кинзу смешиваем с чесноком и

перцем, разводим водой (7 стаканов) и вливаем в кастрюлю. Добавляем промытый рис, солим и варим.

Нарезаем помидоры, тушим, протираем через сито и, сварив отдельно до загустения, заправляем суп. Когда суп еще раз закипит, кладем в него нарезанную зелень и тотчас же снимаем с огня.

Состав: 200 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 100 г очищенных грецких орехов, 400 г помидоров, 4 веточки зелени кинзы, 1/2 стакана риса или 3/4 стакана вермишели, стручковый перец, чеснок, зелень, соль по вкусу.

Суп гороховый постный

Горох промываем и варим в несоленой воде, пока он не станет совершенно мягким. Затем суп заправляем пассерованным луком, солью и мукой.

Состав: 500 г гороха, 5 некрупных луковиц, 100 г растительного масла, 1 столовая ложка муки.

Суп гороховый (2-й вариант)

Промытый горох вместе с нарезанной морковью варим 2,5–3 часа. Солим и перчим по вкусу. Отвар через сито сливаем в кастрюлю, а горох и морковь протираем. Заправляем мелко нарезанным и обжаренным в масле луком. Доводим до кипения и сразу же снимаем с огня.

Подаем с гренками.

Состав: 2,5 л воды, 500 г гороха, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 100 г растительного масла, соль и перец по вкусу.

Суп крестьянский с сушеными грибами

Сушеные грибы промываем и отвариваем до мягкости. Отвар процеживаем через марлю, а грибы промываем в проточной воде. Грибы, морковь и лук мелко нарезаем, солим, обжариваем в кастрюле до золотистого цвета. Заливаем грибным отваром и добавляем воды до необходимой густоты, доводим до кипения, всыпаем нарезанный картофель, немного варим, добавляем капусту, лавровый лист, перец горошком и варим до готовности. За 5–7 минут до окончания варки кладем измельченные помидоры, даем супу настояться 20–30 минут.

Подаем с зеленью и толченым чесноком.

Состав: 30 г сушеных грибов, 300 г свежей капусты, 200 г картофеля, 60 г моркови, 50 г лука, 50 г помидоров, 5 г чеснока,

50 г растительного масла, зелень укропа, 3 л воды, специи и соль по вкусу.

Похлебка по-суворовски

Филе осетрины (или другой рыбы) нарезаем на крупные куски, слегка обжариваем с обеих сторон, кладем в кастрюлю, наливаем рыбного бульона, который можно сварить из голов и плавников. Добавляем нарезанный сырой картофель, обжаренный нашинкованный лук и натертую морковь, крупно нарезанные консервированные грибы. Варим 15 минут.

Зелень и чеснок рубим. Свежие помидоры и лимон режем небольшими кубиками. Все это кладем в похлебку перед подачей на стол.

Состав: 200 г свежемороженой осетрины, 400 г рыбного бульона, 4 шт. картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 шт. моркови, 4 столовые ложки консервированных грибов, 2 столовые ложки томата-пасты, 2 шт. свежих помидоров, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 4 дольки лимона.

Борщ с сухими грибами и черносливом

Свеклу нарезаем соломкой и отвариваем в подсоленной воде, слегка подкисленной лимонной кислотой или уксусом. Сухие грибы замачиваем на 3–4 часа, затем отвариваем, нарезаем, обжариваем, добавляем лук, нарезанные ломтиками помидоры и тушим 7–10 минут. В кипящий грибной отвар кладем капусту и варим 15 минут, после чего запускаем обжаренные овощи с грибами, зелень, чернослив и доводим до кипения.

Едят горячим, теплым или холодным.

Состав: 40 г грибов, 20 г лука, 40 г помидоров, 100 г капусты, зелень петрушки, 30 г чернослива, 70 г свеклы, 30 г растительного масла, 1,5 л воды.

Суп из черники на рисовом отваре

Чернику моем, заливаем литром воды, кипятим 10 минут, снимаем с огня и настаиваем 20 минут, затем процеживаем, добавляем сахар, лимонный сок и охлаждаем.

Рис разваривaем на оставшейся воде, вместе с жидкостью пробираем дважды через сито и соединяем с настоем черники.

Подаем с сухариками. Суп должен быть комнатной температуры.

Состав: 100 г сухой черники, 1/2 стакана риса, 4 столовые

ложки сахара, пол-лимона, 1 л воды.

Суп с лососем

Вливаем в кастрюлю 4 суповые тарелки воды, доводим до кипения, опускаем нарезанный картофель. Когда закипит, запускаем лосось, приправляем солью, перцем и лавровым листом. Варим до готовности картофеля и подаем, посыпав зеленью.

Состав: 1 банка консервированного натурального лосося, 4 картофелины, 5 горошин черного перца, 1 лавровый лист, щепотка соли, зелень укропа.

Уха холодная

Из рыбных субпродуктов готовим более концентрированный бульон, чем для обычной ухи. Осветляем его натертой морковью, процеживаем и охлаждаем. Охлажденный бульон должен иметь слегка желеобразную консистенцию. Подают его в чашках, а рядом на тарелочки кладут гренки.

Для гренок пшеничный хлеб нарезаем ромбиками толщиной 1 см, поджариваем на растительном масле, кладем ломтик лимона, кусочки рыбы и посыпаем резанным зеленым луком.

Состав: 1,2 кг рыбных отходов, 1,4 л воды, 30 г лука, 100 г моркови, 10 г петрушки, специи по вкусу.

Для гренок: 200 г хлеба, 10 г филе сельди, кильки или другой мелкой рыбы, 30 г зеленого лука, 30 г растительного масла.

Вторые блюда

Драники

Крупный сырой картофель натираем на крупной терке, добавляем пшеничную муку, соль, соду, перемешиваем.

Жарим на растительном масле, как блины.

Состав: 300 г картофеля, 5 г пшеничной муки, 30 г растительного масла, сода на кончике ножа, соль по вкусу.

Запеканка картофельная

В подсоленной воде отвариваем картофель, чистим, нарезаем и слегка обжариваем на растительном масле. Отдельно обжариваем мелко шинкованный лук. Можно перемешать картофель и лук, а можно уложить слоями. Посыпаем солью, перцем, сухим укропом, сбрызгиваем растительным маслом и ставим на 15 минут в духовку.

Состав: 1 кг картофеля, 3 головки репчатого лука, 3–4 столовые ложки растительного масла, соль, перец, сухой укроп по вкусу.

Клецки картофельные с грибами (колдуны)

Натрем сырой картофель на мелкой терке. Отожмем сок, дадим ему отстояться, затем сок сливаем, а оставшийся крахмал присоединяем к картофельной массе, которую солим и тщательно перемешиваем. Сформируем из картофельной массы лепешки, в центр которых положим грибной фарш. Закатаем клецки, придав им форму шариков, обваляем в муке, обжарим в растительном масле до золотистой корочки, положим в утятницу, зальем грибным отваром и поставим в горячую духовку на 30–40 минут.

Грибной фарш: замочим грибы в холодной воде, отварим в той же воде. Отвар сливаем, а грибы промываем. Затем порубим, обжарим в растительном масле, соединим с нашинкованным обжаренным репчатым луком, приправим солью и перцем по вкусу.

Состав: 12 картофелин, соль, перец черный молотый по вкусу, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки растительного масла.

Для грибного фарша: 40 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, соль, перец черный молотый по вкусу.

Картофель печеный

С помощью щетки очень тщательно вымываем клубни, кладем на противень и ставим в нагретую духовку. Через 30 минут блюдо готово.

К печеному картофелю можно подать репчатый или зеленый лук, квашеную капусту или любую закуску из капусты, соленые грибы, сельдь.

Картофель тушеный

Чищеный картофель нарезаем тонкими ломтиками, кладем в горшок или чугунок. Лук мелко шинкуем и обжариваем до прозрачности. Сняв с огня, добавляем красный перец, томат-пюре и хорошо перемешиваем. Этим соусом поливаем картофель, солим, заливаем водой, закрываем крышкой и ставим в духовку.

Состав: 10 картофелин, 3 головки репчатого лука, 2 столовые ложки томата-пюре, 0,5 чайной ложки молотого красного сладкого перца, 4–5 столовых ложек растительного масла, соль по вкусу.

Картофель, тушенный с сухофруктами

Картофель нарезаем, кладем в кастрюлю, добавляем растительное масло, изюм, чернослив, корицу, сахар, заливаем горячей водой, чтобы она покрыла продукты, и тушим. В конце тушения заправляем пассерованной до светло-коричневого цвета мукой, разведенной отваром овощей и фруктов. Солим и дотушиваем до готовности.

Состав: 500 г картофеля, 70 г изюма, 50 г чернослива, 20 г сахара, 7 г пшеничной муки, 125 г растительного масла, корица, соль по вкусу.

Палочки картофельные со снетками

Очищенные овальные картофелины нарезаем продолговатыми кусочками и отвариваем до полуготовности в подсоленной воде. На каждый брусочек картофеля кладем по очищенному снетку, солим, перчим, слегка посыпаем сухарями и запекаем в духовке.

Состав: 5–6 овальных картофелин, 150–200 г снетков, 2–3 столовые ложки белых сухарей, соль, перец по вкусу.

Пюре из картофеля и капусты

Головку репчатого лука мелко нарезать, обжарить в масле, добавить свежую нашинкованную капусту, подлить немного кипятка и тушить до мягкости. Добавить отварной растертый в массу картофель, соль. Все взбить. Подавать к мясным блюдам или как самостоятельное блюдо с жареным шпиком.

Состав: лук — 1 шт., капуста — 500 г, картофель — 1 кг, соль по вкусу.

Котлеты из картофеля и риса

Картофель отвариваем в мундире, очищаем и разминаем или натираем на крупной терке. Рис отпариваем. На растительном масле обжариваем нарезанные лук и морковь, соединяем с картофелем и рисом, солим, добавляем мелко нарубленную зелень укропа и петрушки и все тщательно вымешиваем. Формируем котлеты и жарим на сковороде. Подаем с квашеной капустой. Как приправу можно подать томатный соус.

Состав: 200 г картофеля, 100 г риса, 50 г лука, 40 г моркови, 30 г растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Пюре из цветной капусты

Цветную капусту очистить, удалить зеленые листья, разделать на мелкие кочешки и хорошенько промыть. После чего залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности и полного выкипания воды. В горячем виде протереть через сито, добавить горячее молоко, соль и еще раз прокипятить 1–2 минуты.

В готовое пюре добавить сливочное или растительное масло.

Состав: цветная капуста — 100 г, растительное масло — ИЗ чайной ложки.

Пюре из сборных овощей (лечебное питание)

Морковь тушить с небольшим количеством растительного масла; остальные овощи отварить, соединить с морковью, пропустить через частую решетку мясорубки и развести горячим овощным отваром и 10 г растительного масла; затем полученную массу взбить, добавить сахар и подать. Можно добавить специи.

Пюре можно подать со сваренным в мешочек яйцом.

Состав: морковь — 60 г, цветная капуста — 60 г, горошек зеленый — 30 г, бобы зеленые — 35 г, растительное масло —

25 г, сахар — 5 г.

Пюре из разных овощей

Свежие овощи (морковь, репу, капусту, свеклу) вымыть щеткой, очистить, нашинковать, поставить тушить под крышкой в кастрюле, на дно которой налить немного горячей воды, чтобы овощи тушились паром в собственном соку. Тушить овощи нужно, следя за тем, чтобы на дне кастрюли все время была вода (при необходимости доливать кипяток). Для ускорения варки прибавить сахарный песок (1/2 чайной ложки). Довести овощи до полуготовности и прибавить к ним очищенный и нарезанный картофель, после чего тушить до готовности. Горячие овощи протереть через сито, добавить 1/2 стакана горячего овощного бульона, немного соли и хорошо взбить, после чего снова поставить на плиту и довести до кипения.

В готовое пюре добавить растительное масло.

Состав: овощи разные — 80 г, картофель — 20 г, растительное масло — 2 столовые ложки, сахар — 1/2 чайной ложки.

Солянка овощная

Листья свежей капусты нарезать квадратиками, заложить в кастрюлю, добавить растительное масло и потушить. Морковь нарезать ломтиками, лук мелкими кубиками, обжарить их с маслом, мукой и томатом.

Обжаренные овощи соединить с капустой, добавить сахар и довести до готовности. В готовую капусту с овощами добавить соленые грибы, порезанные ломтиками, соленые огурцы (очищенные от кожуры и семян), также нарезанные ломтиками, соль, перец, лавровый лист. Полученную массу осторожно перемешать, прогреть и выложить на порционные сковороды, смазанные маслом. Сверху солянку сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

При подаче украсить зеленью, лимоном, маслинами и маринованными фруктами.

Состав: свежая капуста — 250 г, масло — 25 г, лук — 40 г, морковь — 15 г, соленые огурцы — 70 г, грибы — 25 г, маслины — 20 г, фрукты — 20 г, лимон — 10 г, томат — 20 г, 3 %-ный уксус — 5 г, мука — 4 г, соль, перец, сахар, лавровый лист, зелень.

Капуста паровая с морковью и горошком

Капусту нарезаем полосками, морковь — кубиками и все тушим в небольшом количестве воды и с томатным соусом. После готовности добавляем зеленый горошек, соль, перец.

Состав: 150 г капусты, 70 г моркови, 30 г зеленого горошка, 30 г растительного масла, 30 г томатного соуса, соль, специи по вкусу.

Котлеты из капусты белокочанной

Капусту мелко нарезаем, кладем в кастрюлю, добавляем немного воды и тушим до полуготовности. Тонкой струей засыпаем манную крупу, тщательно размешиваем, солим и варим 10–15 минут. Готовую массу слегка охлаждаем и формируем котлеты, которые, обваляв в сухарях, жарим на сковороде в растительном масле с обеих сторон до румяной корочки.

Подаем с томатным соусом.

Состав: 200 г капусты, 15–20 г манной крупы, 25 г панировочных сухарей, 30 г растительного масла, 30 г томатного соуса, соль, специи по вкусу.

Лук, фаршированный грибами

Луковицы среднего размера чистим, срезаем верхушку и вырезаем сердцевину. Опускаем на 3–4 минуты в кипящую воду, а затем фаршируем отваренными и перемолотыми на мясорубке грибами, смешанными с пассерованным луком (что вырезали из середины луковиц). Укладываем в сотейник, заливаем томатным соусом, разведенным водой, и запекаем в духовке.

Состав: 5 луковиц среднего размера, 75 г сушеных грибов, 2 столовые ложки растительного масла.

Свекла, тушенная с грибами

Свеклу нарезаем ломтиками и отвариваем в подсоленной воде. Добавляем грибы, нарезанные соломкой, мелко нарезанный лук и продолжаем варить на малом огне. Когда вода выкипит, добавляем соль, чеснок, перец, лавровый лист и тушим 5–7 минут.

Заправляем томатным соусом.

Состав: 200 г свеклы, 150 г грибов, 40 г лука, 5 г чеснока, 30 г растительного масла, 2 столовые ложки томатного соуса, соль, перец, чеснок по вкусу.

Котлеты из свеклы

Свеклу отвариваем, чистим и пропускаем через мясорубку. Массу выкладываем в кастрюлю с горячим растительным маслом. Добавляем манную крупу, перемешиваем, солим, перчим и ставим на плиту прогреваться, пока масса не загустеет.

Из остуженной массы формируем котлеты и, обваляв в сухарях, обжариваем на сковороде в растительном масле.

Состав: 250 г вареной свеклы, 25 г манной крупы, 20–25 г растительного масла, 20 г панировочных сухарей, соль, специи по вкусу.

Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками

Морковь натираем на терке и, добавив растительное масло и специи, тушим на малом огне до мягкости. В конце тушения добавляем отваренную или консервированную морскую капусту, нарезанные дольками очищенные яблоки, изюм. Тушим на малом огне под крышкой до размягчения яблок.

Состав: 200 г моркови, 50 г морской капусты, 70 г яблок, 30 г растительного масла, 10 г изюма, сахар, соль, специи по вкусу.

Тыква, тушенная с яблоками

Тыкву нарезаем мелкими кубиками, яблоки чистим от кожицы и семян, нарезаем и вместе с тыквой складываем в кастрюлю, заливаем водой или яблочным соком, приправляем солью, сахаром и маслом, закрываем крышкой и тушим до готовности.

Подаем, посыпав мелко молотой корицей.

Состав: 1 кг тыквы, 500 г яблок, 2 столовые ложки сахара, 1–2 столовые ложки растительного масла, 0,5 стакана воды или яблочного сока, корица и соль по вкусу.

Тыква жареная

Тыкву нарезаем большими тонкими ломтиками, обжариваем в растительном масле с обеих сторон до зарумянивания, перекладываем на блюдо, обильно посыпав мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Запеканка из тыквы с лапшой

Лапшу отвариваем, откидываем на дуршлаг, даем воде стечь.

Тыкву мелко нарезаем, солим, обжариваем в растительном масле, смешиваем с лапшой, приправляем маслом, сахаром, корицей, перемешиваем, выкладываем в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму.

Запекаем в духовке.

Состав: 1 кг тыквы, 150 г растительного масла, 2 столовые ложки сахара, 200 г лапши, корица, соль по вкусу.

Жаркое из квашеной капусты с грибами

Капусту моем и ошпариваем кипятком, а затем мелко рубим. Закладываем в кастрюлю, добавляем растительное масло и тушим под крышкой до готовности. Отдельно поджариваем на масле мелко шинкованный лук, смешиваем с мелко нарезанными отваренными грибами, солим, перчим и тушим 5–7 минут, а затем соединяем с капустой.

Состав: 250 г квашеной капусты, 25 г сушеных грибов, 30 г растительного масла, 30 г репчатого лука, соль, специи по вкусу.

Горох взбитый

Горох промываем и замачиваем в теплой воде на 2–3 часа. Воду сливаем, заливаем холодной водой, добавляем лук, картофель и варим на слабом огне до готовности. Протираем все через сито, укладываем обратно в кастрюлю, солим, взбиваем, пока объем не увеличится и горох не перестанет пениться.

Подаем с поджаренным луком, либо с квашеной капустой или малосольными огурцами.

Состав: 300 г гороха, 60 г лука, 40 г картофеля, 30 г растительного масла, соль по вкусу.

Фасоль по-фракийски

Фасоль замачиваем на ночь. Отвариваем в небольшом количестве подсоленной воды, раскладываем в тарелки, посыпаем черным молотым перцем и мелко нарезанной петрушкой.

Обжариваем на растительном масле муку, нашинкованный лук, добавляем томат-пюре, зелень петрушки и немного горячей воды. После закипания снимаем с огня и заливаем этим соусом фасоль.

Состав: 300 г фасоли, 50 г растительного масла, 100 г лука, 15 г муки, 50 г томата-пюре, 50 г воды, соль, специи по вкусу.

Фасоль по-гречески

Фасоль замачиваем с вечера и утром отвариваем до готовности. Воду после варки сливаем в другую посуду. Кольцами нарезаем репчатый лук, слегка обжариваем в растительном масле, посолив и поперчив черным и красным перцем.

Укладываем слоями фасоль и лук в эмалированный чугунок, сбрызгиваем растительным маслом и подливаем отвар фасоли. Запекаем в духовке.

Состав: 200 г фасоли, 600 г воды, 120 г лука, 30 г растительного масла, соль, специи по вкусу.

Фасоль по-флорентийски

Фасоль замачиваем на ночь, утром воду сливаем. Перекладываем фасоль в кастрюлю и заливаем холодной кипяченой водой, добавляем растительное масло, растертый чеснок, нарезанный помидор, сельдерей, соль и специи. Ставим на слабый огонь и варим от момента закипания 2–2,5 часа.

Состав: 200 г фасоли, 600 г воды, 20 г растительного масла, зубчик чеснока, 60 г помидоров, 10 г сельдерея, соль, специи по вкусу.

Голубцы с фасолью

Сухую фасоль толчем в порошок и высыпаем в глубокую кастрюлю, заливаем горячей водой и плотно закрываем крышкой, выдерживаем 30 минут, чтобы набухла, и варим на малом огне. Обжариваем репчатый лук на растительном масле, солим, добавляем молотый красный перец и выкладываем в фасоль, перемешиваем. Это и будет являться начинкой для голубцов.

Заливаем голубцы соусом, приготовленным из разведенной томатной пасты с солью, перцем и сахаром, и тушим на малом огне до готовности.

Состав: 300 г фасоли, 300 г капусты, 100 г лука, 30 г томатной пасты, 50 г растительного масла, зелень, соль, специи.

Заливное из рыбы

Свежую рыбу (судак, карп, щуку и др.) чистим, потрошим, отделяем головы и хвосты, разрезаем на куски, удалив кости. Головы и хвосты опускаем в холодную воду, ставим на огонь и доводим до кипения, снимаем пену, добавляем коренья (морковь, лук, петрушку, сельдерей), перец, лавровый лист, соль и варим 15–20 минут, периодически снимая пену.

Головы и хвосты шумовкой вынимаем из отвара, запускаем куски рыбы, варим до готовности на медленном огне. Осторожно шумовкой вынимаем готовые куски рыбы и раскладываем их в формы. Бульон процеживаем и добавляем набухший желатин, доводим до кипения (но не кипятим) и заливаем в формы. Украсить можно кусочками моркови, зеленым горошком, листочком петрушки. Ставим в холодное место.

После застывания можно украсить ломтиком лимона.

Состав: 1 кг свежей рыбы, 1 л воды, по 1 корню петрушки, сельдерея, моркови и лука, соль, перец по вкусу, 40–50 г желатина.

Рыба, тушенная с горохом

Чищеную рыбу режем на порции, слегка натираем солью, перцем и сбрызгиваем слабым раствором лимонной кислоты.

Лук режем крупными частями и вместе с горохом варим до мягкости. Выкладываем слоем на подготовленную рыбу и тушим под крышкой 15–20 минут.

Готовое блюдо посыпаем зеленью.

Состав: 500 г рыбы, 100 г гороха, 1 луковица, 500 г воды, 30 г растительного масла, 0,5 чайной ложки лимонной кислоты на стакан воды, соль, перец по вкусу.

Минтай тушеный

Чистим рыбу. Из головы, хребта и плавников варим бульон. Филе рыбы режем порциями. Уложим слоями: рыба, морковь, репчатый лук, корни петрушки и сельдерея. Чередовать можно несколько раз. Заливаем бульоном, добавляем масло, томат-пюре, сбрызгиваем уксусом, приправляем сахаром и солью. Посуду закрываем крышкой и ставим тушиться до готовности (45–60 минут). За пять минут до окончания добавим перец и лавровый лист.

На гарнир подаем отварной картофель, который поливаем соусом, получившимся при тушении.

Состав: 150 г минтая, 50 г бульона, 30 г моркови, по 5 г корня петрушки и сельдерея, 20 г репчатого лука, 20 г томата-пюре, 10 г растительного масла, 5 г 3 %-ного уксуса, 3 г сахара, 2–3 бутона гвоздики, щепотка корицы, 2–3 лавровых листа, соль, перец по вкусу.

Рыба, тушенная с фасолью и цветной капустой

Рыбу чистим, режем на порционные куски, обтираем солью и перцем. Фасоль варим до полуготовности. Морковь чистим и режем крупно. Цветную капусту кладем на полчаса в подсоленную воду и разбираем на соцветия. Луковицу разрезаем на крупные дольки. Затем все овощи и фасоль кладем в кипящую посоленную воду последовательно: морковь, фасоль, лук, капуста. Варим 5 минут. Сверху укладываем куски рыбы, сбрызгиваем растительным маслом, добавляем томат-пюре и тушим до готовности.

Состав: 3 моркови, 0,5 станка фасоли, 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 луковица, 30 г растительного масла, 700 г рыбы, 1,5 стакана воды, соль, перец по вкусу, 1 столовая ложка то мата-пюре.

Котлеты рыбные

Рыбу чистим, моем, отделяем филе от костей и кожи. Мякоть пропускаем через мясорубку вместе с репчатым луком, размоченной и отжатой булкой. Массу приправляем солью, молотым перцем, сахаром, перемешиваем. Формируем котлеты, обваливаем в муке и обжариваем в растительном масле. Кожу и кости заливаем холодной водой, варим бульон и процеживаем. Горячим бульоном зальем котлеты в глубокой сковороде. Бульон должен лишь покрывать котлеты. Сковороду накрываем крышкой и ставим в духовку на 20 минут.

Состав: 1 кг хека, трески или другой рыбы, 2 головки репчатого лука, 150 г булки, 2–3 столовые ложки растительного масла, соль, сахар, черный молотый перец, 2 столовые ложки муки, растительное масло для жаренья.

Солянка рыбная

Рыбу (скумбрия, ставрида, треска, хек и др.) разделываем. В кипящий бульон, сваренный из рыбных костей и голов, кладем подготовленные кусочки рыбы, нашинкованный и пассерованный на растительном масле лук, морковь, томатную пасту, огурцы, очищенные от кожуры и крупных семян и тонко нарезанные, специи и соль. Варим на малом огне до готовности.

Подаем солянку с кусочками лимона, посыпав зеленью укропа и петрушки.

Состав: 300 г рыбы, 600 г воды, 120 г лука, 140 г соленых огурцов, 50 г томатной пасты, 30 г растительного масла, 15 г лимона, 40 г моркови, соль и специи по вкусу.

Рыба в томате

Очищенную рыбу (салаку, треску, хек и др.) нарезаем на куски (мелкую рыбу можно оставить целиком), обваливаем в муке, смешанной с солью, и обжариваем в растительном масле. Перекладываем в глубокое блюдо (миску, салатницу), заливаем горячим маринадом и ставим в холодное место на 6 часов.

Маринад: нашинкованный лук и натертую морковь обжариваем в масле до мягкости, добавляем петрушку и сельдерей, томат-пюре, перец, лавровый лист, соль, сахар, воду, уксус и тушим до готовности овощей.

Состав: 1 кг свежей рыбы, 2–3 столовые ложки муки, растительное масло для жаренья.

Для маринада: 1 морковь среднего размера, по 1 корню сельдерея и петрушки, 2 головки репчатого лука, 2–3 столовые ложки растительного масла, 0,5 стакана томата-пюре, перец, соль, лавровый лист, сахар, уксус по вкусу.

Салака с картофелем

Салаку выпотрошим, удалим голову, промоем, обваляем в муке и обжарим в масле.

Картофель очистим, отварим и нарежем кружками. В глубокую сковороду положим слоями картофель, салаку, кольца зарумяненного лука. Можно несколько раз повторить. Каждый слой слегка солим, перчим, сбрызгиваем растительным маслом и ставим в горячую духовку для прогрева на 5–7 минут.

Подаем к столу, посыпав зеленью.

Состав: 1 кг салаки, 3 столовые ложки муки, 500 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 2–3 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Скумбрия в луковом соусе

Филе скумбрии или ставриды, разрезанное на порции, обваливаем в муке, смешанной с солью и перцем, и обжариваем.

Нашинкованный лук отдельно пассеруем в растительном масле и покроем им обжаренную на сковороде рыбу. Добавим четверть стакана воды, закроем крышкой и тушим еще минут 5. При подаче посыпаем зеленью.

Состав: 800 г скумбрии (ставриды), 50 г пшеничной муки, 4 столовые ложки растительного масла, 5 луковиц, соль, перец по вкусу.

Тавранчук (старинное блюдо из рыбы)

Нарезаем кусками рыбу (2–3-х разных видов), предварительно разделав ее на филе. Соленые огурцы чистим от кожицы и семян, нарезаем. Очищенные морковь, репу и петрушку режем кубиками. Соленые грибы отжимаем и рубим. В глиняный горшочек укладываем слоями овощи, грибы, лавровый лист, рыбу и заканчиваем слоем смешанных овощей. Заливаем водой, сверху добавляем растительное масло и ставим в духовку до готовности.

Подаем к столу, украсив веточками петрушки.

Состав на одну порцию: 150 г рыбы 2–3-х разных видов, 30 г моркови, 30 г репы, 5 г корня петрушки, 50 г соленых огурцов, 10 г соленых грибов, растительное масло.

Рис отварной с зеленым горошком

Рис отвариваем в слегка подсоленной воде, смешиваем с зеленым горошком и прогреваем в духовке. Вкус блюда улучшится, если добавить томатный соус, смешанный с натертым репчатым луком и растительным маслом по вкусу.

Состав: 100 г риса, 70 г консервированного горошка.

Рис отварной с фруктовым отваром

Рис отвариваем в слегка подсоленной воде. Отдельно готовим отвар из сухофруктов с сахаром и заливаем рис.

В блюдо можно добавить изюм или тертый мак. Подавать отваренный рис можно с вареными фруктами, залитыми киселем, приготовленным на отваре из сухофруктов.

Рисовые котлеты

Вымыв и отмочив рис, ставим его варить в подсоленную воду, даем хорошо вскипеть, добавляем 1 столовую ложку растительного масла. Варим на слабом огне, постоянно размешивая, пока вся вода не выкипит и рис начнет склеиваться. Выкладываем рис на доску, формируем маленькие котлетки и даем остыть. Обваляв в сухарях, обжариваем на горячей сковороде в растительном масле.

Состав: 1 стакан риса, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки толченых сухарей, соль по вкусу.

Рис по-монастырски

Рис хорошо промываем в холодной воде, заливаем кипящей водой в соотношении 1:2, варим 10 минут, чтобы рис стал рассыпчатым, откидываем на дуршлаг. В глубокой сковороде обжариваем мелко нарезанный репчатый лук в растительном масле до золотистого цвета, добавляем отваренную, натертую на крупной терке морковь и томат, перемешиваем. Все это соединяем с рисом, приправим по вкусу пряной зеленью, солью, перцем. Подаем блюдо горячим.

Состав: 200 г риса, 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 2 моркови, 1 столовая ложка томатной пасты или томатного соуса, сушеная зелень сельдерея, укропа, перец, соль по вкусу.

Запеканка по-монастырски

Морковь чистим и нарезаем кубиками, добавляем мелко нарезанные сельдерей, репчатый лук и тушим на растительном масле до мягкости. Перекладываем в кастрюлю, добавляем мелкий очищенный целый лук-севок, грибы, маслины, горячую воду, солим, кладем перец, лавровый лист и варим на медленном огне. Когда закипит, закладываем туда рис и нарезанный кубиками отварной картофель. Варим 15 минут. Затем добавляем томатную пасту, варим еще 15 минут и ставим в духовку на 15–20 минут.

Подавая на стол, запеканку посыпаем нарезанной зеленью.

Состав: по 100–120 г моркови и картофеля, 20 г сельдерея, 60 г репчатого лука, 200 г лука-севка, 30 г сушеных грибов, 20 г маслин, 50 г риса, 50 г томатной пасты, 10 г зелени петрушки, соль, специи по вкусу.

Каша пшенная с морковью

Промытое пшено засыпаем в кипящую воду и варим до загустения. После этого кашу ставим для упревания в теплую духовку. Готовую кашу заправляем морковью, пассерованной на растительном масле.

Состав: 100 г пшена, 20 г растительного масла, 50 г моркови, соль по вкусу.

Каша гречневая с жареным луком

Крупу перебираем, промываем, засыпаем в холодную воду (на 1 часть гречки 3 части воды), солим и варим 15 минут после закипания. Затем кастрюлю плотно закрываем крышкой и ставим

на 1–1,5 часа для упревания в теплое место.

Подаем с луком, обжаренным на растительном масле.

Состав: 60 г гречневой крупы, 30 г репчатого лука, 20 г растительного масла, соль по вкусу.

Каша пшенная с тыквой

Тыкву чистим, мелко нарезаем, кладем в кастрюлю, заливаем водой и варим 10–15 минут. Всыпаем промытое пшено, солим и варим еще 15–20 минут при постоянном помешивании. Загустевшую кашу закрываем крышкой, ставим на 30 минут для упревания.

Подаем с сиропом.

Состав: 60 г пшена, 300 г тыквы, 15 г сахара, соль по вкусу.

Каша манная сладкая с орехами и курагой

Варим манную кашу на воде (крупу всыпать в кипящую воду при непрерывном помешивании). Перед окончанием варки прибавляем протертые орехи, сахар по вкусу и мелко нарезанную курагу.

Состав: 50 г манной крупы, 10 г кураги, 10 г сахара, 20 г ядер грецкого ореха.

Каша рисовая с луком и томатом

Рис отвариваем до готовности, оставляем для упревания, а затем заправляем растительным маслом с жареным луком и томатной пастой.

Состав: 60 г риса, 30 г томатной пасты, 30 г лука, 25 г растительного масла, соль по вкусу.

Каша из дробленой ячневой крупы

Крупу засыпаем в кипящую воду и варим при помешивании до загустения. После этого ставим для упревания в духовку или укутываем на 30–40 минут.

Готовую кашу раскладываем на тарелки и поливаем жареным на растительном масле натертыми луком с морковью.

Состав: 60 г ячневой крупы, 20 г растительного масла, 30 г репчатого лука, 30 г моркови, соль по вкусу.

Голубцы гречневые

Для начинки голубцов варим рассыпчатую гречневую кашу, добавляем поджаренный на растительном масле лук и пассерованную морковь. Все тщательно вымешиваем, солим и перчим, заворачиваем фарш в подготовленные листья капусты.

Готовые голубцы укладываем в смазанную растительным маслом утятницу, заливаем разведенным водой томатным соусом и тушим в духовке до готовности.

Состав: 300 г гречневой каши, 60 г репчатого лука, 40 г моркови, 30 г томатного соуса, листья белокочанной капусты, соль, специи по вкусу.

Пельмени (вареники) постные

Из пшеничной муки высшего сорта на воде замешиваем пресное тесто. Для начинки подойдет: отварной или сырой картофель, мелко нарезанный; капуста тушеная; натертая на мелкой терке редька; поджаренные или отваренные сухие грибы; ягоды. Готовые пельмени (вареники) варим в подсоленной воде.

Пельмени (вареники) с овощными начинками подаем с луком, поджаренным на растительном масле, и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. Пельмени (вареники) с ягодной и фруктовой начинкой подаем с любым сладким сиропом из ягод или со сладким киселем.

Пирог постный «Луковник»

Из муки, воды, дрожжей и соли замесим тесто. Для этого замесим опару из половины муки с водой и дрожжами. Когда она поднимется, добавим соль, оставшуюся муку и будем вымешивать тесто до тех пор, пока оно не перестанет приставать к рукам. Положим тесто в ту же кастрюлю, где готовилась опара, и дадим ему подойти. Раскатаем самые тонкие лепешки, испечем.

Готовые лепешки переслоим мелко изрубленным обжаренным в растительном масле репчатым луком, запечем в духовке.

Состав для теста: 800 г муки, 30 г дрожжей, 2 стакана воды, соль.

Для начинки: 8 головок репчатого лука, четверть стакана растительного масла, щепотка соли.

Булочки из картофеля

Сырой очищенный картофель натираем, отжимаем сок, смешиваем с вареным картофелем и солим. Из этого теста делаем

валик и, разрезав на кусочки, формируем булочки. Выпекаем в духовке.

Готовые булочки заливаем поджаренным на растительном масле луком.

Состав: 150 г сырого картофеля, 150 г вареного картофеля, 40 г растительного масла, 30 г репчатого лука, соль, перец по вкусу.

Каша рисовая с курагой и изюмом

Рис всыпаем в кипящую подсоленную воду и варим при слабом кипении до готовности. После загустения ставим на упревание в духовку на 50–60 минут. В готовую кашу кладем мелко нарезанные дольки кураги и размоченный изюм.

При необходимости можно добавить сахар.

Состав: 60 г риса, 30 г кураги, 20 г изюма, сахар и соль по вкусу.

Каша манная с фруктовым сиропом

В кипящую воду тонкой струйкой засыпаем манную крупу и варим на слабом огне при помешивании до загустения 10–12 минут. Выкладываем на тарелку и поливаем фруктовым сиропом.

Состав: 40 г манной крупы, 30 г фруктового сиропа.

Каша перловая с отваром из сухофруктов

Из крупы на воде варим кашу.

После упревания кашу выкладываем на тарелку и заливаем отваром из сухофруктов. Подавать, посыпав сахаром.

Состав: 100 г каши, 100 г отвара, 7–10 г сахара.

Котлеты пшенные с морковью

Варим вязкую пшенную кашу. Морковь отвариваем с небольшим количеством растительного масла, а затем на мелкой терке натираем и соединяем с кашей. Добавляем пассерованный лук, солим. Формируем котлеты, обваливаем в сухарях и поджариваем на сковороде с растительным маслом.

Подаем с квашеной капустой или черемшой.

Состав: 60 г пшена, 60 г моркови, 30 г растительного масла, 20 г репчатого лука, 15 г панировочных сухарей, соль по вкусу.

Фаршированная рыба

Рыбу чистим от чешуи, хорошо промываем, надрезаем вокруг головы кожу и снимаем ее, как чулок. Мякоть отделяем от костей, пропускаем через мясорубку вместе с хлебом и чесноком. Перчим и солим.

Тщательно перемешав, наполняем фаршем кожу, зашиваем отверстие ниткой и укладываем в глубокий противень. Подливаем воды, раскладываем нарезанные овощи, накрываем крышкой и тушим до готовности.

Состав: 1 крупная щука или судак, 3 ломтика белого хлеба, 1 головка репчатого лука, 1 вареная морковь, 4–5 вареных картофелины, 2 зубчика чеснока, рубленая зелень петрушки при подаче на стол.

Рыба заливная

Рыбу чистим, потрошим. Отрезаем головы и плавники, отделяем кости, которые заливаем водой, доводим до кипения, кладем нарезанные коренья и пряности. Варим не менее 1 часа. Процеживаем. Отвар кипятим, кладем куски филе рыбы и варим еще 15–20 минут. Готовую рыбу аккуратно вынимаем шумовкой из бульона и охлаждаем. В отвар добавляем уксус, сахар и предварительно замоченный желатин, прогреваем до полного растворения желатина. Затем его процеживаем и охлаждаем до комнатной температуры.

Рыбу кладем в приготовленную посуду и, залив отваром, охлаждаем.

При подаче украшаем веточками зелени. Отдельно можно подать соус или хрен.

Состав: 1,5 кг рыбы, 2 луковицы, 4 моркови, 3 лавровых листа, 1/2 стакана уксуса, 3 чайные ложки желатина, по 4 гвоздики и горошины душистого перца, соль, сахар по вкусу.

Рис с жареными помидорами

Рис отвариваем и после упревания выкладываем на блюдо. Вокруг раскладываем кружочки жаренных в масле и посыпанных перцем помидоров, а сверху кольца свежего репчатого лука.

Состав: 60 г риса, 60 г помидоров, 20 г репчатого лука, 20 г растительного масла, соль по вкусу.

Помидоры жареные

Средние крепкие помидоры заливаем крутым кипятком на 10

минут, а затем снимаем кожицу и разрезаем пополам. Поджариваем лук до золотистости. На лук кладем помидоры стороной среза и жарим 5 минут. Солим, перчим, посыпаем зеленью.

Состав: 6 шт. помидоров, 30 г лука, 40 г растительного масла, зелень петрушки, соль, специи по вкусу.

Цветная капуста с грибами в горшочках

Цветную капусту отвариваем и разбираем на соцветия. Грибы нарезаем ломтиками и тушим в небольшом количестве растительного масла и томатного соуса. Добавляем воду, в которой варилась капуста, и немного муки. Этот соус используется для заливки грибов и капусты.

В горшочек укладываем слоями цветную капусту, грибы, затем снова ряд капусты и ряд грибов, прикрываем капустой. Заливаем соусом и посыпаем зеленью. Тушим до готовности в духовке.

Состав: 300 г цветной капусты, 100 г грибов, 30 г растительного масла, 50 г репчатого лука, 7–10 г муки, соль, специи, лимонная кислота по вкусу.

Брюссельская капуста с орехами и сухарями

Брюссельскую капусту отвариваем в подсоленной воде, а затем обжариваем на растительном масле, посыпав сухарями и натертыми грецкими орехами.

Состав: 200 г брюссельской капусты, 30 г растительного масла, 15 г сухарей, 30 г ядер грецкого ореха, соль по вкусу.

Патиссоны жареные

Патиссоны нарезаем тонкими ломтиками, солим и, обваляв в муке, жарим. Подливаем немного растительного бульона и тушим до выпаривания воды.

Состав: 150 г патиссонов, 30 г растительного масла, 7 г муки, соль, специи по вкусу.

Кабачки, обжаренные с чесноком

Молодые кабачки нарезаем тонкими ломтиками, солим, обваливаем в муке и обжариваем. Выкладываем на блюдо, посыпанное растертым чесноком. Переслаиваем их кружочками спелых помидоров.

Состав: 250 г кабачков, 10 г чеснока, 40 г растительного масла, 40 г помидоров, мука, соль по вкусу.

Кабачки жареные с грибами и помидорами

Молодые кабачки нарезаем кружочками и обжариваем на сковороде с растительным маслом. Выкладываем на тарелку, посыпаем растертым чесноком, сверху кладем жареные кружочки помидоров и отдельно жаренные с луком грибы. Затем снова кладем слой кабачков и так далее. Даем постоять 1 час.

Подают как самостоятельное блюдо или на гарнир к рыбе.

Состав: 1 средний кабачок, 4–5 крупных помидоров, 5–6 шт. грибов, 2 луковицы, 3–4 дольки чеснока, 50 г растительного масла, соль, перец по вкусу.

Рагу с кабачками

Репчатый лук и перец мелко шинкуем, смешиваем с нарезанными помидорами и отвариваем. Затем засыпаем нарезанные кабачки.

Варим на достаточно сильном огне до полного выкипания жидкости, затем огонь убавляем, посыпаем рубленой зеленью (укроп, кинза, петрушка), закрываем крышкой и даем настояться 5 минут.

Состав: 600 г кабачков, 4 сладких перца, 2 головки репчатого лука, 4 помидора, зелень.

Картофель, фаршированный грибами

Грибы отвариваем и обжариваем с луком на растительном масле, добавив немного сухарей. У очищенного сырого картофеля срезаем верхушку и, сделав углубление в середине, заполняем грибной начинкой. Картофелины укладываем в кастрюлю, заливаем водой с томатным соусом и тушим до мягкости.

Подаем, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Состав: 5–6 картофелин, 200 г грибов, 2 головки репчатого лука, 20 г растительного масла, 1 столовая ложка сухарей, 40 г томатного соуса, 300 г воды, соль, перец, зелень по вкусу.

Рулет картофельный

Картофель варим, обсушиваем, толчем, добавляем муку и замешиваем кремообразное тесто. На смазанный маслом противень насыпаем сухари, раскладываем ровным слоем

картофельное тесто.

Грибы промываем, провариваем в подсоленной воде, откидываем на дуршлаг, промываем холодной водой, режем и обжариваем. Отдельно обжариваем шинкованный лук. Грибы и лук соединяем, солим, перчим (при необходимости добавляем 1–2 столовые ложки процеженного грибного отвара, чтобы начинка была сочнее) и тщательно перемешиваем.

Этот фарш равномерно распределяем на тесто, сырыми руками скручиваем валик, посыпаем сухарями, сбрызгиваем маслом и запекаем в духовке до румяной корочки. Подаем рулет, разрезав на порции, с солеными огурцами или квашеной капустой.

Состав: 12 картофелин, 3 столовые ложки муки, 1–2 столовые ложки сухарей.

Для начинки: 200 г грибов, 2 головки репчатого лука, 2–3 столовые ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

Грибы с овощами в горшочке

Грибы отвариваем в подсоленной воде. В горшочек укладываем нарезанные овощи (капуста, картофель, морковь, коренья петрушки, лук), зеленый горошек и слегка солим, добавив томатную пасту, заливаем грибным отваром. Ставим на слабый огонь и доводим до полуготовности. Добавляем нарезанные грибы и еще варим 15 минут.

При подаче посыпаем петрушкой.

Состав: 250 г грибов, 200 г картофеля, 50 г зеленого горошка, 40 г моркови, 30 г лука, 200 г бульона, 30 г растительного масла, 40 г томатного соуса, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Грибы, запеченные с помидорами и рисом

Грибы отвариваем и нарезаем. Нашинкованный репчатый лук поджариваем в растительном масле на сковороде. Туда же кладем подготовленные грибы и жарим под крышкой 15 минут, а затем заправляем протертым свежим помидором. Помидоры кружочками жарим на другой сковороде. Рис отвариваем в подсоленной воде. На смазанный растительным маслом противень укладываем слоями кружочки помидоров, рис, грибы и накрываем кружочками помидоров. Посыпаем зеленью и запекаем 5–7 минут в духовке.

Состав: 200 г сушеных или 500 г свежих грибов, 60 г репчатого лука, 120 г помидоров, 170 г риса, 40 г растительного масла, зелень укропа, соль по вкусу.

Грибы, тушенные по-охотничьи

Грибы, перец и лук мелко нарезаем и тушим в масле, добавив тмин и немного горячей воды. Посыпаем мукой, перемешиваем. В конце тушения кладем нарезанные помидоры и приправляем солью.

Подаем, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Состав: 750 г грибов, 6 стручков сладкого перца, 1 крупная головка репчатого лука, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка муки, 3 помидора, соль, тмин по вкусу, зелень.

Тушенка из кабачков с грибами

Обжарим мелко нарезанный лук и грибы, переложим в кастрюлю. Кабачки режем кружочками, обжариваем в масле и перекладываем в кастрюлю. Тушим, добавив соль и воду. Через 10 минут кладем нарезанные помидоры и продолжаем тушить до готовности.

Подаем блюдо, посыпав зеленью.

Состав: 600 г кабачков, 300 г грибов, 4 помидора, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, соль, зелень петрушки.

Помидоры, тушенные с орехами

Спелые крепкие помидоры печем на сковороде, разрезав на 4 части. Мелко нарезанный репчатый лук пассеруем. В лук кладем помидоры и тушим 10–15 минут. Остужаем и выкладываем на блюдо. Зелень петрушки и кинзы, грецкие орехи, чеснок пропускаем через мясорубку, тщательно перемешиваем, солим и перчим. Массу выкладываем на помидоры.

Блюдо украшаем зеленью

Состав: 1 кг помидоров, 1/2 стакана ядер грецкого ореха, 2 столовые ложки растительного масла, 60 г репчатого лука, 2–3 дольки чеснока, зелень петрушки и кинзы, соль, перец по вкусу.

Горох, тушенный с морковью

Горох варим в подсоленной воде до готовности. Морковь натираем на мелкой терке и тушим под крышкой в масле до размягчения. Складываем в кастрюлю горох, морковь, поджаренный репчатый лук, всыпаем муку, кладем специи и томатный соус, соль. Заливаем гороховым бульоном и тушим до готовности.

Состав: 100 г гороха, 60 г моркови, 20 г лука, 20 г томатного соуса, соль, специи по вкусу.

Тыква, тушенная с огуречным рассолом

Тыкву нарезаем крупными кусками, бланшируем, опустив на сите в кипящую, слегка подсоленную воду. Когда тыква размякнет, вынимаем и хорошо отжимаем. Поджариваем на масле муку и разбавляем огуречным рассолом до густоты соуса. Тыкву солим, перчим, заливаем соусом и ставим на огонь.

Подаем, посыпав зеленью и полив клюквенным соком.

Состав: 150 г тыквы, 5 г муки, 15 г растительного масла, 30 г огуречного рассола, 30 г клюквенного сока, соль, сахар, перец по вкусу.

Ставрида, запеченная с кабачками

Филе ставриды нарезаем на кусочки. Кабачки нарезаем кружочками, панируем в муке и слегка обжариваем. На сковороду выкладываем слой рыбы, солим, перчим, посыпаем зеленью, кладем слой кабачков, посыпаем сухарями, сбрызгиваем маслом и запекаем до готовности.

Состав: 300 г мороженой ставриды, 1 маленький кабачок, 2 столовые ложки измельченной зелени, 3 столовые ложки растительного масла, по 1 столовой ложке муки и сухарей, соль, перец по вкусу.

Разварная рыба по-русски

Любую крупную рыбу чистим и нарезаем порциями. Отвариваем в рыбной кастрюле, снабженной вынимающейся решеткой с ручками. На эту решетку кладем подготовленную рыбу, наливаем воду, солим, прибавляем коренья и варим на слабом огне до готовности.

Подаем с отварным картофелем.

Форшмак постный

Щуку отвариваем, отделяем от костей и вместе с кожей мелко рубим. Через мясорубку пропускаем лук, батон, размоченный в воде, филе одной селедки, картофель. Рубленую щуку соединяем с фаршем. Сковороду смазываем горчичным маслом. В фарш вливаем 3 столовые ложки масла, перемешиваем и выкладываем на сковороду, разравниваем, сбрызгиваем маслом, посыпаем

сухарями и запекаем.

Состав: 600 г щуки, 4 луковицы, 0,5 батона, 1 селедка, 8 вареных картофелин, 5 столовых ложек горчичного масла, перец по вкусу.

Рыбная запеканка

Картофель чистим и нарезаем. Филе рыбы кусочками обжариваем в хорошо разогретом масле. Лук режем кольцами и обжариваем. Из томатной пасты, зелени, сахара и специй смешиваем соус.

Форму для запекания смазываем маслом, на дно укладываем картофель, сбрызгиваем соусом, кладем слой рыбы, лука, закрываем оставшимся картофелем и снова поливаем соусом. Посыпав сухарями, запекаем в нагретой духовке.

При подаче посыпаем зеленью.

Состав: 400 грибного филе, 150 г растительного масла, 500 г картофеля, 100 г репчатого лука, 60 г томатной пасты, 2 столовые ложки рубленой зелени, перец черный и красный, соль и сахар по вкусу, панировочные сухари.

Плов из рыбы

Филе рыбы нарезаем небольшими кусочками, посыпаем рубленым луком, чесноком, солью и перцем и ставим в холодное место на 1–2 часа для маринования. Затем обжариваем до румяной корочки.

В котле пережариваем в масле лук, чеснок, натертую морковь, заливаем водой и тушим. Затем кладем специи. Промыв рис, кладем его в котел, добавляем воды, чтобы она покрывала рис выше на 3 см, доводим до кипения, не мешая. В середине раздвинуть рис, положить туда рыбу, прикрыть рисом и дать настояться 20 минут.

Состав: 1 кг рыбы, 2 головки репчатого лука, 3 дольки чеснока, 1 морковь, 1,5 стакана риса, 3 столовые ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

Вареники с капустой

Капусту тушим до готовности, добавляем пассерованный нашинкованный лук, нарезанную морковь и петрушку, томат-пюре, соль и перец по вкусу. Замесим тесто средней густоты, раскатаем в тонкий пласт, нарежем квадратики 5х5 см. Начинку кладем в центр квадратиков (не более одной чайной ложки,

чтобы тесто не слишком натягивалось).

Края квадратиков соединяем и старательно защипываем, но не делаем толстыми, иначе вареники плохо проварятся и будут грубыми на вкус.

В большом количестве подсоленной кипящей воды варим вареники, вынимаем шумовкой и подаем к столу.

Состав: для теста — 3 стакана муки, 0,5 стакана воды, 0,5 чайной ложки соли.

Для начинки: 1 кг квашеной или свежей капусты, 2–3 луковицы, 1 морковь, пучок петрушки, 0,5 столовой ложки томата-пюре, 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки сахара, перец и соль по вкусу.

Каша овсяная с фруктами

Овсяные хлопья варим на воде почти до готовности. Перед окончанием варки кладем ломтики яблока или банана, груши, персика, цитрусовых, посыпаем сахаром.

Состав: 200 г крупы или хлопьев, 60 г фруктов, 10 г сахара.

Каша сборная по-михайловски

Перловую крупу и рис тщательно промываем в теплой воде. Затем перемешиваем, заливаем теплой водой на 2–3 часа для набухания.

Очищенную морковь шинкуем соломкой, лук рубим вместе с капустой. Сухие листья смородины и крапивы растираем и смешиваем с овощами. На дно посуды кладем половину овощей, на них — зерно без воды, а сверху — оставшиеся овощи. Ставим на огонь, доводим до кипения и варим на слабом огне без перемешивания 20 минут. Затем снимаем с огня, плотно закрываем крышкой, укутываем и оставляем на 30–40 минут для упревания.

Состав: по 1 столовой ложке перловой крупы, пшена, риса, рубленой белокочанной капусты, по 1 моркови, луковице, по 1 столовой ложке сухой крапивы и листьев смородины, 1 стакан воды, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Каша перловая с луком и морковью

Крупу всыпаем в кипящую воду и кипятим 5 минут, затем откидываем на сито. В кастрюлю вливаем воду, доводим до кипения, солим и добавляем ложку растительного масла. После закипания кладем подготовленную крупу и варим до загустения.

После этого кашу ставим на полтора часа для упревания.

Заправляем обжаренными на масле морковью и луком.

Состав: 60 г перловой крупы, 20 г растительного масла, 30 г репчатого лука, 60 г моркови, соль по вкусу.

Гречневая каша с грибами

Крупу слегка подрумяниваем на сковороде, смазанной столовой ложкой растительного масла, на слабом огне или в духовке. Консервированные грибы кладем в кастрюлю с подсоленной водой, доводим до кипения, запускаем подготовленную крупу, размешиваем и варим до загустения, периодически помешивая. Репчатый лук мелко нарезаем, обжариваем в масле.

За 5 минут до готовности добавляем лук в кашу и закрываем крышкой.

Состав: 2,5 стакана гречневой крупы, 200 г консервированных грибов, 2,5 стакана воды, 1 чайная ложка соли, 3 головки среднего размера репчатого лука, 3 столовые ложки растительного масла.

Оладьи из геркулесовой каши

Если от завтрака осталась геркулесовая каша, то к ужину из нее можно приготовить вкусные оладьи. Для этого в кашу добавляем 2 натертых яблока, соль сахар по вкусу и 2–3 столовые ложки муки, тщательно перемешиваем.

На раскаленную сковороду в растительное масло кладем ложкой тесто и обжариваем с обеих сторон. Подаем с медом, вареньем или джемом.

Блины овсяные

Варим вязкую овсяную кашу, добавляем немного пшеничной муки, натертый сырой картофель, соль. Выпекаем блины на растительном масле. Едят с клюквенным или брусничным соком.

Состав: 50 г овсяной крупы, 15 г пшеничной муки, 40 г картофеля, 50 г растительного масла, 30 г клюквенного или брусничного сока, соль по вкусу.

Оладьи тыквенные

Тыкву натираем на мелкой терке, солим и сахарим, всыпаем муку и замешиваем однородное тесто. Столовой ложкой

(смоченной в холодной воде) раскладываем порции на раскаленную сковороду в горячее растительное масло. Обжариваем с обеих сторон.

Состав: 1 кг очищенной тыквы, 1 стакан пшеничной муки, соль и сахар по вкусу, растительное масло для жаренья.

Макароны с овощами и грибами

Отвариваем макароны, воду сливаем. Морковь чистим, нарезаем толстыми кружочками и бланшируем в горячем бульоне около 3 минут. Бульон сливаем в отдельную посуду. Лук-порей промываем и нарезаем тонкими колечками. Репчатый лук нарезаем полосками. Порей и репчатый лук тушим в масле 5 минут. Добавляем морковь и тушим еще 5 минут. Кладем туда же макароны и, перемешивая, обжариваем все вместе 10 минут.

Грибы чистим, промываем, нарезаем крупно и вместе с горошком запускаем в предыдущую смесь. Жарим еще 5 минут, вливаем бульон, оставшийся от варки моркови, и соевый соус. Солим и перчим по вкусу.

Состав: 400 г тонких макарон, 250 г лука-порея, 2 головки репчатого лука, 100 г шампиньонов, 4 столовые ложки растительного масла, 150 г зеленого горошка, 4 столовые ложки соевого соуса, перец и соль по вкусу.

Креветки с макаронами

Макароны отвариваем. Откидываем на дуршлаг. В глубокой сковороде разогреваем масло, соединяем его с чесноком и выкладываем креветки, которые поджариваем 2 минуты. Туда же выкладываем макароны, шпинат и зелень. Солим и перчим по вкусу. Томим в сковороде, пока шпинат не станет мягким.

Состав на четыре порции: 350 г макарон, 125 г растительного масла, 2 измельченных зубчика чеснока, 225 г креветок, сваренных и очищенных, 225 г нарезанного шпината, 2 столовые ложки нарезанной петрушки, укроп, соль и перец по вкусу.

Голубцы грибные

Подготавливаем капустные листья, как обычно для голубцов. Для фарша отвариваем свежие грибы, морковь, коренья петрушки 15–20 минут. Все пропускаем через мясорубку, добавляем мелко нарезанный репчатый лук. Фаршируем листья, укладываем в кастрюлю, заливаем грибным отваром с добавлением томатного соуса и тушим до размягчения капусты 40–60 минут.

Подаем, посыпав зеленью и полив соусом, полученным при тушении голубцов.

Состав: 200 г грибов, 400 г капусты, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 20 г кореньев петрушки, 20 г растительного масла, 30 г томатного соуса, соль, специи по вкусу.

Голубцы с рисом и айвой

Капусту разбираем на листья, опускаем их в кипящую воду, варим 20 минут, откидываем на дуршлаг и даем стечь воде. Необходимо срезать утолщенные прожилки и слегка отбить. Рис промываем в семи водах, варим рассыпчатую кашу. Морковь и лук пассеруем в масле. Айву чистим от кожицы и семян, нарезаем мелкими кубиками, отвариваем в воде до мягкости, сливаем отвар в другую посуду, а айву откидываем на дуршлаг. Соединяем рис, айву, морковь, лук, приправляем солью и мелко нарезанной пряной зеленью, перемешиваем. В листья кладем фарш, заворачиваем в конвертики, перевязываем ниткой и обжариваем с обеих сторон.

В сотейник или утятницу перекладываем голубцы, поливаем растительным маслом и отваром айвы, накрываем крышкой, ставим в нагретую духовку и доводим до готовности.

Состав: 1 рыхлый кочан капусты, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Для фарша: 1 стакан риса, 1 крупный плод айвы, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 столовые ложки масла, соль по вкусу, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа и петрушки.

Рис по-монастырски

Рис промываем в семи водах, заливаем кипящей водой в соотношении 1:2, варим 10 минут, чтобы рис был отдельными крупинками, откидываем на дуршлаг. В глубокой сковороде обжариваем рубленый лук до золотистости, добавляем отваренную и натертую на крупной терке морковь, ложку томатной пасты. Перемешиваем. Присоединяем рис, приправляем измельченной зеленью, перцем и солью.

Блюдо подается горячим.

Состав: 200 г риса, 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 2 моркови, 1 столовая ложка томатной пасты, сушеная зелень, перец и соль по вкусу.

Банановый рис

Рис отварим в большом количестве подсоленной воды, не разваривая. Воду сливаем, а рис обсушиваем.

Бананы очищаем, нарезаем не слишком тонкими колечками и обжариваем в горячем масле с обеих сторон. Осторожно смешиваем рис с бананами.

Перед подачей посыпаем перцем и мелко рубленной зеленью петрушки.

Состав: 1 стакан риса, 2 столовые ложки масла, 2–3 банана, щепотка черного молотого перца, зелень петрушки.

Фасоль с курагой

Мелко нарезанный лук вместе с курагой (предварительно замоченной на 15 минут в теплой воде) поджариваем на масле, добавляем соль, перец, перекладываем в кастрюлю с консервированной фасолью. Туда же кладем очищенные и пропущенные через мясорубку грецкие орехи. Всю эту массу варим 10 минут, снимаем с огня.

При подаче посыпаем мелко нарезанной зеленью.

Состав: 1 стакан консервированной фасоли, 100 г кураги, 3 столовые ложки очищенных грецких орехов, 3 столовые ложки растительного масла.

Морковно-яблочные котлеты

Морковь чистим, натираем на терке, кладем в кастрюлю, заливаем водой (1/2 стакана) и тушим до полуготовности. Туда кладем нашинкованные яблоки и продолжаем тушить, пока они не станут мягкими. Затем засыпаем манную крупу, соль, сахар и провариваем 5 минут, все время помешивая.

Полученную массу охлаждаем, формируем котлеты, обваливаем в сухарях и обжариваем на масле.

Состав: 2 моркови, 2 яблока, 2 чайные ложки манной крупы, 1 чайная ложка сахара, 2 столовые ложки растительного масла.

Овощное рагу (1-й вариант)

Овощи очистить и нарезать кубиками. Морковь и репу опустить в кипящую воду, посолить, положить сахар и варить на слабом огне. Когда овощи будут наполовину готовы, добавить картофель и зеленый горошек.

Лишнюю воду слить (вода должна только покрывать овощи), закрыть кастрюлю крышкой и варить все до готовности. В готовые овощи влить соус бешамель и прокипятить 2–3 минуты.

Перед подачей в тарелку можно положить столовую ложку густых сливок или сливочное масло.

Состав: картофель — 80 г, цветная капуста — 50 г, репа — 50 г, морковь — 100 г, зеленый горошек — 30 г, сахар — 1/2 чайной ложки, соль.

Овощное рагу (2-й вариант)

Подготовленные овощи крупно нарезать. Цветную капусту, зеленый горошек, фасоль отварить. Репчатый лук, коренья петрушки, сельдерея и морковь нашинковать, обжарить порознь в растительном масле. Все овощи соединить, приправить солью, перцем, лавровым листом, залить овощным отваром, закрыть крышкой и тушить в духовке 20 минут.

Готовое блюдо посыпать истолченным чесноком, на мгновение закрыть крышкой и тотчас открыть, чтобы чеснок не потерял вкус и аромат.

Подавать блюдо горячим, посыпав зеленью.

Состав: молодой кабачок — 1 шт. (небольшой), баклажан — 1 шт., сладкий перец — 3 шт., цветная капуста — 1 кочан, репчатый лук — 2 головки, лук-порей — 1 шт., морковь — 1 шт., зеленый горошек — 1/2 стакана, стручковая фасоль — 1/2 стакана, красные помидоры — 2 шт., петрушка (корень) — 1 шт., сельдерей (корень) — 1 шт., чеснок — 4 дольки, овощной отвар — 3/4 стакана, соль, перец по вкусу, лавровый лист — 1 шт., мелко нарезанная зелень укропа и петрушки — 2–3 столовые ложки, растительное масло для жарки — 3–4 столовые ложки.

Овощное рагу с пшеном

Очищенные картофель и морковь нарезать кубиками и отдельно обжарить. Лук и грибы спассеровать, капусту нарезать шашками и припустить. Из пшена сварить рассыпчатую кашу. Подготовленные овощи и грибы соединить с кашей и тушить. Подать в горшочке, посыпав зеленью.

Состав: картофель — 80 г, грибы — 30 г, капуста — 30 г, морковь — 30 г, лук — 20 г, масло — 15 г, крупа пшенная — 16 г, зелень, соль по вкусу.

Грибное рагу

Грибы потушить в собственном соку или небольшом количестве воды. Шпик нарезать тонкими ломтиками и разогреть в невысокой кастрюле. Обжарить в ней мелко нарезанный лук,

морковь и корень петрушки, добавить бульон или горячую воду, положить нарезанную ломтиками брюкву, крупно нарезанную капусту и картофель.

Отварить овощи до полуготовности, добавить грибы, соль, перец и тушить еще 5–10 минут.

Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Состав: свежие грибы — 600 г или консервированные — 300 г, шпик — 100 г, лук — 1 шт., морковь — 2–3 шт., брюква — 0,5 шт., петрушка (корень) или сельдерей (корень) — 1 шт., капуста — 200 г, картофель — 5–6 шт., соль, зелень, перец.

Плов из риса с фруктами и овощами

Рис перебрать, промыть и засыпать в кипящую воду; добавив масло и сахар, довести до кипения и варить до готовности на водяной бане. Готовый рис выложить на сковороду, смешать с промытым изюмом, черносливом, тушеной морковью и вареной цветной капустой, сложить все в кастрюлю, накрыть крышкой и тушить не менее 1 часа.

Состав: рис — 50 г, изюм — 15 г, чернослив — 25 г, морковь — 30 г, цветная капуста — 40 г, масло — 15 г, вода — 100 г.

Ризото с овощами

Рис залить кипятком (воды в два раза больше объема риса), положить 5 г масла, посолить и варить до полного поглощения воды рисом. Очищенные петрушку, морковь и лук натереть на терке, цветную капусту разделить на маленькие кочешки, савойскую капусту нашинковать. Все залить водой (полстакана), добавить 5 г масла, посолить и тушить в закрытой кастрюле. Очищенные грибы порубить, залить 4 столовыми ложками воды, добавить оставшееся масло, посолить и тушить 20 минут.

Приготовление соуса. Из жира и муки приготовить заправку, развести теплой водой, добавить сухари, посолить, прокипятить.

Рис, грибы и овощи соединить, вымесить с половиной соуса, выложить в форму, полить оставшимся соусом и запечь.

Состав: рис — 100 г, овощи (корень петрушки, савойская капуста, лук-порей, морковь, цветная капуста, зеленый горошек) — 400 г, масло — 20 г, грибы — 100 г или шампиньоны — 50 г, для соуса: маргарин — 30 г, мука — 20 г, вода — 1/2 стакана, толченые сухари — 20 г.

Каша гречневая с цветной капустой

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить воды, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут.

Подавать со сливочным маслом.

Состав: цветная капуста — 200 г, крупа гречневая — 1 стакан, масло — 2 столовые ложки, вода — 0,5 л.

Цимес еврейский

Порезать на куски морковь, репу, брюкву, лук, цветную капусту и отварить. Когда все будет готово, добавить мелкого изюма, соли, немного перца, сахара или меда, толченых пряностей и масла и томить под крышкой полчаса, заправив мукой.

Состав: морковь — 1 шт., репа — 1 шт., брюква — 1 шт., цветная капуста — 1 кочан, лук — 2 шт., изюм — 100 г, масло — 100 г, соль, сахар или мед, перец.

Запеканка из грибов и белокочанной капусты

Очищенную капусту нашинковать и вместе с жидкостью и частью масла потушить до полумягкости. Грибы и лук мелко нарубить и пропарить в оставшейся части масла с солью. Все продукты уложить слоями в форму так, чтобы в нижнем и верхнем слоях была капуста. Сверху залить смесью из муки, воды, соли, тертого мускатного ореха, растительного масла. Запеканка должна пропечься и покрыться румяной корочкой.

Можно использовать соленые огурцы. В смазанную форму положить грибы, на них положить капусту и нарезанные соленые огурцы. Полить соусом: пассерованным в масле луком, мукой, солью и перцем. На стол запеканку подать в горячем виде.

Состав: белокочанная капуста — 1 кг, растительное масло — 50 г, свежие грибы — 500 г или соленые — 250–300 г, лук — 1–2 шт., вода или отвар — 2 стакана, соль, мускатный орех, молотые сухари.

Запеканка из капусты с макаронными изделиями

Капусту нарезать соломкой, кочерыжку мелко порубить, все перемешать. На дно сухой формы уложить половину капусты, на нее сухие макароны, сверху оставшуюся капусту. Подготовленную смесь залить горячей соленой водой, довести до кипения и

запекать 15–20 минут при температуре 200–220 °С.

Состав: белокочанная капуста — 300 г, мелко изломанные макароны или рожки — 1 стакан, вода — 1 стакан, соль.

Запеканка овощная

Свежую капусту, морковь, брюкву и репу пошинковать мелкой соломкой, подлить к ним немного подсоленной воды и припустить до готовности. Откинуть на сито.

Отдельно приготовить соус. Подсушенную муку при непрерывном помешивании развести горячим бульоном от капусты так, чтобы не было комка, и проварить 10 минут.

Припущенные овощи положить на смазанную маслом сковороду, добавить промытый чернослив без косточек и изюм, посыпать запеканку сахаром и поставить в духовку для запекания.

При подаче запеканку полить соусом или подать его отдельно.

Состав: капуста — 500 г, брюква и репа — 300 г, мука — 30 г.

Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками

Морковь натереть на терке и, добавив растительное масло и специи, тушить на малом огне до мягкости. В конце тушения добавить отваренную или консервированную морскую капусту, нарезанные дольками очищенные яблоки, изюм. Тушить на малом огне под крышкой до размягчения яблок.

Состав: морковь — 200 г, морская капуста — 50 г, яблоки — 70 г, растительное масло — 30 г, изюм — 10 г, сахар, соль, специи по вкусу.

Капуста паровая с морковью и горошком

Капусту нарезать полосками, морковь — кубиками и все тушить в небольшом количестве воды и томатного соуса. После готовности добавить зеленый горошек, соль, перец.

Состав: капуста — 150 г, морковь — 70 г, зеленый горошек — 30 г, растительное масло — 30 г, томатный соус — 30 г, соль, специи по вкусу.

Капуста, тушенная со свеклой

Обжарить нарезанный репчатый лук, добавить квашеную капусту, немного жидкости и тушить под крышкой. Вареную свеклу очистить и натереть на терке стружкой. В доведенную до

полуготовности капусту добавить свеклу, муку, специи и тушить до готовности.

Состав: квашеная капуста — 1 кг, лук — 1 шт., вареная свекла — 1 кг, масло растительное — 2 столовые ложки, мука — 1 столовая ложка, соль, сахарный песок.

Капуста, тушенная с лимонным соком

Капусту нашинковать. На разогретой с жиром сковороде распустить и подрумянить сахарный песок, добавить капусту, соль, перец, разбавленный лимонный сок и тушить до мягкости.

Состав: капуста — 500 г, жир или шпик — 50 г, сахарный песок — 1 столовая ложка, разбавленный лимонный сок — 1/2 стакана, соль, перец.

Капуста, тушенная с рисом

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидор вымыть и протереть через сито. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Капусту смешать с луком, выложить в кастрюлю, влить воду, положить рис, добавить растительное масло, перец, соль и тушить 15 минут на слабом огне, затем добавить протертый помидор и тушить все до готовности.

Капусту выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Состав: капуста — 500 г, рис — 100 г, растительное масло — 4 столовые ложки, лук — 1 шт., помидор — 1 шт., зелень петрушки — 1 пучок, перец и соль по вкусу.

Капуста с грибами

Капусту мелко нашинковать, посолить, поперчить, полить уксусом и слегка перетереть руками, чтобы она дала сок. Через некоторое время отжать сок и тушить на растительном масле до полуготовности. Грибы мелко нарезать, обжарить также до полуготовности, смешать с капустой. Поджарить нашинкованный лук, всыпать подсушенную муку, развести теплой водой, довести до кипения и вылить в капусту с грибами. Все перемешать и тушить 10–15 минут.

Можно приготовить это блюдо с сушеными грибами, но их нужно предварительно замочить на 2–3 часа, а потом сварить в той же воде до готовности.

Подавать с жареным картофелем.

Состав: капуста — 1 кг, свежие грибы — 500–600 г или сушеные — 100 г, растительное масло — 3–4 столовые ложки, мука — 1 столовая ложка, соль, уксус, перец, лук.

Постные голубцы

Отварить до полуготовности целый кочан капусты в подсоленной воде. Вытащить на дуршлаг и дать стечь воде. Разобрать кочан на листья и каждый из них завернуть конвертом, обвалять в сухарях и обжарить в масле. Можно подавать и остывшими.

Состав: капуста — 1 кг, молотые сухари — 1/2 стакана, растительное масло — 2–3 столовые ложки, соль — 1/2 столовой ложки.

Голубцы овощные

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить кочан в подсоленный кипяток и варить 10–20 минут. После этого кочан капусты выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, которые разложить на столе. Стебли листьев надо размягчить тяпкой или срезать ножом.

На подготовленные таким образом листья капусты положить овощной фарш и завернуть его в листья, придавая голубцам продолговатую форму. Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить томат-пюре, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь или в горячий духовой шкаф на 30–40 минут.

Во время тушения голубцы надо несколько раз поливать соусом.

Готовые голубцы переложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.

Состав: капуста — 1 кочан, морковь — 3–4 шт., лук — 2–3 шт., петрушка и сельдерей, помидор — 2 шт., томат-пюре и масло — по 2 столовых ложек.

Голубцы гречневые

Для начинки голубцов сварить рассыпчатую гречневую кашу, добавить поджаренный на растительном масле лук и пассерованную морковь. Все тщательно вымесить, посолить и поперчить, завернуть фарш в листья капусты. Готовые голубцы уложить в смазанную растительным маслом утятницу, залить разведенным водой томатным соусом и тушить в духовке до

готовности.

Состав: гречневая каша — 300 г, репчатый лук — 60 г, морковь — 40 г, томатный соус — 30 г, листья белокочанной капусты, соль, специи по вкусу.

Брюссельская капуста с орехами и сухарями

Брюссельскую капусту отварить в подсоленной воде, а затем обжарить на растительном масле, посыпав сухарями и натертыми грецкими орехами.

Состав: брюссельская капуста — 200 г, растительное масло — 30 г, сухари — 15 г, грецкие орехи очищенные — 30 г, соль по вкусу.

Цветная капуста с грибами в горшочках

Цветную капусту отварить и разобрать на соцветия. Грибы нарезать ломтиками и тушить в небольшом количестве растительного масла и томатного соуса. Добавить воду, в которой варилась капуста, и немного муки. Этот соус используется для заливки грибов и капусты.

В горшочек уложить слоями цветную капусту, грибы, затем снова ряд капусты и ряд грибов, прикрыть капустой. Залить соусом и посыпать зеленью. Тушить до готовности в духовке.

Состав: цветная капуста — 300 г, грибы — 100 г, растительное масло — 30 г, репчатый лук — 50 г, мука — 7–10 г, соль, специи, лимонная кислота по вкусу.

Цветная капуста с маслом

Кочан обмыть, разобрать на кочешки и сварить в подсоленной воде. Когда капуста будет готова (через 20–25 минут), переложить ее шумовкой в маленькую кастрюльку, залить растительным маслом, посыпать сухарями и поставить еще на 2–3 минуты в разогретую духовку.

Состав: цветная капуста — 1 кочан, вода — 0,5 л, растительное масло — 1 чайная ложка, панировочные сухари.

Капуста цветная, жаренная с сухарями

Сварить цветную капусту, разобрать на небольшие кочешки и обжарить на сковороде с маслом. Перед подачей на стол обсыпать сухарями, встряхнуть и положить на блюдо.

Состав: цветная капуста — 1 кочан, масло — 100 г,

панировочные сухари — 50 г.

Цветная капуста с картофельным пюре

Сварить цветную капусту в соленой воде, отбросить на дуршлаг и дать стечь воде. Протереть и смешать с протертым картофелем. Полученное пюре развести горячим бульоном от капусты, посолить и прогреть на плите 2–3 минуты, не переставая взбивать венчиком. До кипения не доводить.

Состав: цветная капуста — 100 г, картофель — 100 г, масло — 1 чайная ложка, соль.

Цветная капуста под капустным соусом

Цветную капусту обмыть и сварить в подсоленной воде. Отвар слить, а кастрюлю с капустой поставить в теплое место и укутать. Распустить масло, поджарить в нем просеянную муку и развести остывшим капустным отваром.

Полученным соусом залить капусту.

Состав: цветная капуста — 150 г, масло — 1 чайная ложка, мука — 1 чайная ложка, соль.

Пирог с картофелем

Из муки, воды и соли замешиваем пластичное пресное тесто, раскатываем в виде овальной лепешки толщиной 0,7–0,8 см, кладем на смазанный маслом противень. На лепешку выкладываем начинку из вареного толченого картофеля, смешанного с пассерованным луком. Края лепешки заворачиваем, защипываем в виде большой ватрушки и смазываем маслом. Выпекаем при температуре 200 °С до готовности.

Чтобы корочка испеченного пирога была мягче и нежнее, смажьте ее после выпечки растительным маслом.

Начинку можно варьировать.

Для теста: 2 стакана ржаной муки, 1 стакан воды, щепотка соли.

Для начинки: 7 картофелин, 3 головки репчатого лука, 100 г растительного масла, соль по вкусу.

Луковник

Замесим тесто и дадим ему подойти. Раскатаем несколько самых тонких лепешек и испечем. Лук мелко изрубим и обжарим на растительном масле до золотистости. Лепешки переслаиваем

луком, верхнюю лепешку сбрызгиваем маслом и запекаем в духовке.

Для теста: 800 г муки, 30 г дрожжей, 2 стакана воды, щепотка соли.

Для начинки: 8 головок репчатого лука, четверть стакана растительного масла.

Тесто постное кислое

Замесим опару из половины муки с водой и дрожжами. Когда она поднимется, добавим соль, сахар, растительное масло, оставшуюся муку и вымешиваем тесто до тех пор, пока оно не перестанет приставать к рукам. Затем положим тесто в ту же кастрюлю, где готовилась опара, и даем ему еще раз подойти.

Состав: 1 кг муки, 2 стакана теплой воды, 3 столовые ложки растительного масла, 25–30 г дрожжей, 1 столовая ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

Начинка с рыбой для постных пирогов

Отварим рыбное филе, остудим, нарежем и смешаем с вареным рисом. Добавим нарезанный и поджаренный репчатый лук.

Состав: 300 г рыбного филе, 3/4 стакана риса, 1 луковица, 2–3 столовые ложки растительного масла.

Кутья из пшеницы с горохом

Отварим пшеницу и горох, разотрем, прибавим растительное масло. Подаем охлажденной.

Кутья из пшеницы с маком и медом

Пшеницу промываем, высыпаем в кипяток, доводим до кипения, откидываем на сито, обдаем холодной кипяченой водой. Опять наливаем кипяток, кипятим, плотно закрыв кастрюлю крышкой, а затем ставим в духовку, чтобы пшеница упрела до мягкости. Горшок вынимаем и остужаем.

Мытый мак обдаем кипятком, а затем — холодной водой, толчем в ступке, пока зернышки не побелеют, добавляем сахар и мед. Все тщательно перемешиваем.

Если кутья окажется слишком густой, можно подлить немного воды, в которой варилась пшеница, или же разбавить холодной кипяченой водой.

Состав: 400 г пшеницы, 1 стакан мака, 1/2 стакана сахара, 100 г меда.

Кутья из пшеницы с маком и орехами

Варим на воде постную кашу из пшеницы, охлаждаем, сластим.

Мытый мак обдаем кипятком, а затем — холодной водой, толчем в ступке до получения молочка, добавляем мед, хорошо перемешиваем и соединяем с кашей (если каша получается густой, можно разбавить холодной кипяченой водой) и ядрами грецких орехов.

Состав: 1 стакан пшеницы, 100 г мака, 100 г очищенных грецких орехов, 2–3 столовые ложки меда, сахар по вкусу.

Кутья из риса с миндалем и изюмом

Рис промываем, заливаем холодной водой, доводим до кипения, откидываем на сито и промываем холодной водой. Заливаем снова большим количеством воды и варим до готовности, не мешая. Воду сливаем, рис охлаждаем. Миндаль ошпариваем кипятком, растираем, добавляем сахар, размешиваем, разводим небольшим количеством кипяченой холодной воды и соединяем с рисом. Все тщательно смешиваем, добавив промытый и ошпаренный изюм, корицу.

Состав: 500 г риса, 200 г изюма, миндаль, корица и сахар по вкусу.

Десерты

Марципан

Чищеные орехи или миндаль пропускают через мясорубку 2 раза. Добавляют сахарную пудру и растирают деревянной ложкой или деревянным пестиком в однородную массу.

Скатывают маленькие шарики или формируют лакомства различной формы. Ставят на холод.

Состав: 1 стакан очищенных грецких орехов или миндаля, 1 стакан сахарной пудры.

Козинаки

Грецкие орехи обжаривают на сковороде, просеивают и удаляют шелуху, затем тонко нарезают. Мед варят до тех пор, пока его капля не растекается на блюдце с водой. После этого всыпают в мед орехи и варят, пока не появится запах жареного. В процессе варки массу непрерывно помешивают. Перед окончанием варки кладут сахар, чтобы козинаки стали хрупкими. Массу выкладывают на смоченную водой доску и раскатывают смоченной в воде скалкой. Когда масса чуть остынет, разрезают ножом на ромбики. Нож также периодически смачивают водой.

Состав: 500 г очищенных грецких орехов, 500 г меда, 125 г сахара.

Конфеты с маком

Мак жарим на сковороде 5–7 минут, помешивая деревянной ложкой. Доводим до кипения воду, растворяем в ней сахар и мед, добавляем мак и хорошо размешиваем, не снимая с плиты. Измельчаем орехи, часть их добавляем в смесь, часть высыпаем на бумагу, положенную на блюдо. Маковую смесь выкладываем на орехи, разравниваем, сверху посыпаем оставшимися орехами, прижимаем их скалкой.

Охлаждаем и нарезаем на порции.

Состав: 2 стакана мака, 1/2 стакана меда, 1 стакан очищенных орехов.

Мусс клюквенный с манной крупой

В кастрюлю кладем чистую клюкву и деревянным пестиком хорошо разминаем, добавляем одну треть стакана кипяченой

воды и отжимаем через марлю. Полученный сок ставим в холодное место.

Выжимки от ягод заливаем 3 стаканами воды и кипятим 5 минут. Процеживаем и на этом отваре завариваем манную крупу, всыпая постепенно, при помешивании. После 20 минут медленного кипения всыпаем сахар, даем закипеть и сразу же снимаем. Вливаем охлажденный сок и взбиваем до состояния густой пены (объем увеличивается в 2 раза). Разливаем в формочки и выносим в холодное место.

Подаем к столу, посыпав любыми размельченными орехами. Можно в мусс добавить 4 столовые ложки меда перед взбиванием.

Состав: 1 стакан клюквы, 1 стакан сахара, 3 столовые ложки манной крупы.

Коврижка медовая

В половине стакана воды размешиваем сахар и мед, вскипятим и охладим до комнатной температуры. Присоединяем к сиропу масло, пряности, соду, размешиваем. Добавляем муку и замешиваем некрутое тесто. Раскатаем тесто в пласт толщиной 1 см, выложим на смазанный маслом лист, разрежем на порции и запечем в духовом шкафу.

Состав на 500 г муки: 5 столовых ложек сахара, 200 г меда, 0,5 столовой ложки растительного масла, 0,5 чайной ложки корицы или гвоздики, 1 чайная ложка соды.

Коврижка монастырская

Все продукты тщательно смешиваем и выкладываем на разогретую и смазанную маслом форму. Выпекаем в духовке.

Состав: 1 стакан крепкого чая, 1 стакан сахара, 1 стакан измельченных ядер грецкого ореха, 100 г растительного масла, 50 г смородинового варенья, 1 столовая ложка цукатов, 3 стакана муки, немного соды и лимонной кислоты или сок лимона для гашения.

Айва, фаршированная урюком и изюмом

У айвы удаляем сердцевину. Образовавшиеся отверстия заполняем массой из смеси изюма, сахара, мелко нарезанного урюка и поджаренным миндалем. Фаршированную айву устанавливаем на противень и запекаем в духовке при невысокой температуре. Подавая, посыпаем сахарной пудрой с корицей.

Состав: 2 айвы, 2 столовые ложки урюка, 2 чайные ложки

изюма, 2 столовые ложки миндаля, 2 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка корицы.

Репа с яблоками и изюмом

Репу чистим, мелко режем и тушим до полуготовности. Затем добавляем нарезанные яблоки, изюм, сахар и доводим до готовности.

Состав: 150 г репы, 20 г растительного масла, 300 г яблок, 50 г изюма, сахар по вкусу.

Желе из консервированных персиков

В сироп от консервированных персиков добавляем воду, нагреваем до кипения, вводим набухший желатин и, постоянно помешивая, снова нагреваем до кипения. Половину сиропа выливаем в порционные формы и оставляем для желирования.

На застывшую массу красиво укладываем порезанные консервированные персики, слегка смочив их сиропом, и охлаждаем. Затем заливаем оставшимся сиропом и вновь охлаждаем.

Состав: 250 г консервированных персиков, 2 чайные ложки желатина, 2 стакана воды.

Желе из клубники

Желе представляет собой сладкое студнеобразное блюдо, которое чаще всего готовят из сочных ягод, но также можно использовать цитрусовые и консервированные фрукты.

Сначала желатин необходимо промыть под проточной холодной водой, поместив его в марлю, а затем залить 8-кратным количеством воды и оставить для набухания на 40 минут.

Из ягод отжимаем сок. Мезгу заливаем водой, провариваем 5 минут и процеживаем отвар, в который добавляем сок, сахар, мед, желатин, и нагреваем до кипения, все время помешивая. Сняв с огня, разливаем в формочки, смоченные охлажденной кипяченой водой.

Оставляем для желирования, а затем ставим в холодное место.

Состав: 100 г клубники (малины, клюквы, вишни), 3 столовые ложки меда, 2 столовые ложки желатина, 0,5 стакана сахара, 3 стакана воды.

Мусс клубничный

Свежую клубнику протираем через сито. Полученный сок-пюре кладем в фарфоровую миску и ставим в холодильник. Оставшуюся в сите массу заливаем горячей водой, доводим до кипения и варим 5–7 минут, а затем процеживаем. В отвар добавляем сахар и замоченный желатин. Помешивая, нагреваем до закипания. Соединяем с соком-пюре, охлаждаем до 30 °С и взбиваем до образования густой однородной массы. Разливаем по формочкам и ставим на холод. Мусс должен застыть.

Состав на 3 порции: 50 г клубники, 50 г сахара, 10 г желатина, 3 г лимонной кислоты.

Мусс фруктово-ягодный

Воду, сахар, выжимки ягод или фруктовое пюре хорошо прокипятим, процедим, всыплем манную крупу и проварим 5–6 минут, постоянно помешивая. Когда каша загустеет, снимаем с огня, остужаем, ставим в кастрюлю с холодной водой и взбиваем миксером. Взбитую массу выливаем в смоченные холодной водой формы и ставим в холодильник на 2 часа. Перед подачей по краям украшаем свежими фруктами.

Состав: 1 л воды, 2/3 стакана манной крупы, 1/2 стакана сока малины или 1 стакан клюквы, или 250 г фруктового пюре, 1 стакан сахара.

Морковно-фруктовое пюре

Очищенную сырую морковь и яблоки натираем на мелкой терке и смешиваем с размятой клюквой и сахаром. Тщательно перемешиваем и слегка взбиваем.

Состав: 4 моркови, 4 яблока, 4 столовые ложки размятой клюквы, 8 чайных ложек сахара.

Груши в абрикосовом соусе

Чистим груши и разрезаем их на две половинки по вертикали. Удаляем сердцевину с семенами, складываем в кастрюлю, добавляем сахар, лимонный сок, корицу, гвоздику, 1 стакан воды и варим 7 минут. Груши вынимаем, остужаем и охлаждаем.

Соус: мытые абрикосы заливаем 2 стаканами воды и оставляем на 4 часа. Шумовкой вынимаем абрикосы, удаляем косточки, возвращаем в воду, добавляем сахар, сок лимона и варим 5 минут. Достаем абрикосы из сиропа, остужаем,

протираем абрикосовую мякоть через сито, возвращаем в сироп, хорошо размешиваем. Соус остужаем, добавляем лимонный сок и охлаждаем.

Выкладываем груши в глубокие блюдца, заливаем соусом, посыпаем орехами и ставим в холодное место.

Состав: 6 груш, сок пол-лимона, 3 столовые ложки сахара, 2 палочки корицы, 2 гвоздики, 2 столовые ложки дробленых грецких орехов.

Для соуса: 250 г абрикосов, 4 столовые ложки сахара, сок пол-лимона.

Десерт витаминный

Смешиваем распаренный изюм, курагу, орехи, тертое яблоко, размятую клюкву. Даем немного постоять. Заправляем сахаром и медом.

«Ананасы» из кабачков

Кабачок очищаем от кожуры и семян, нарезаем маленькими кубиками, посыпаем сахаром и даем постоять, чтобы появился сок. Нагреваем, не доводя до кипения, остужаем. Добавляем цедру лимона, сок лимона или облепихи, корицу.

Мармелад вишневый

Чистим 1,2 кг вишен от косточек. Мякоть засыпаем 1,2 кг сахара и даем немного постоять до появления сока. Ставим на огонь и увариваем до густого пюре. Охлаждаем, протираем через сито, выкладываем в формочки, посыпаем сахаром и слегка подсушиваем в теплой печи.

Мармелад можно приготовить из любых фруктов и ягод.

Мусс яблочный на манной крупе

Яблоки очищаем от кожуры и сердцевины, нарезаем на дольки и варим. Отвар сливаем, процеживаем и в него протираем через сито яблоки. В протертое пюре добавляем сахар, лимонную кислоту и снова доводим до кипения, затем тонкой струей вводим манную крупу и варим, помешивая, 15 минут. Смесь охлаждаем до 30–40 °С и взбиваем до образования густой пены. Разливаем в формы и охлаждаем.

При подаче поливаем любым сиропом.

Состав на 3 порции: 100 г яблок, 50 г сахара, 80 г манной

крупы, 1 стакан воды, сироп по вкусу.

Яблоки, фаршированные урюком

Яблоки с удаленной сердцевиной заполняем смесью изюма, сахара, нашинкованного урюка и поджаренного миндаля. Устанавливаем фаршированные яблоки на противень и запекаем в духовом шкафу при невысокой температуре, чтобы яблоки не развалились. Подаем к столу, посыпав сахарной пудрой, смешанной с корицей.

Состав: 300 г яблок, 50 г урюка, 50 г изюма, 3 столовые ложки миндаля, 3 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка корицы.

Яблоки фаршированные

Яблоки чистим от кожуры и сердцевины, посыпаем сахаром и сбрызгиваем соком лимона. Кожуру и сердцевины заливаем водой, развариваем, отвар процеживаем. Миндаль, изюм и сахар смешиваем и фаршируем яблоки. Помещаем их в сотейник, заливаем сиропом и доводим до готовности.

При подаче каждое яблоко поливаем вареньем.

Состав: 12 крупных яблок, 1 лимон, сахар.

Для начинки: 50 г миндаля, 100 г изюма.

Для сиропа: 3 стакана яблочного отвара, 1,5 стакана сахара, варенье.

Яблоки запеченные

Яблоки моем и очищаем от сердцевины так, чтобы яблоки оставались целыми и нетреснутыми. Эти отверстия заполняем вареньем. Яблоки устанавливаем в сковороду, на дно которой выплескиваем 2 ложки воды. Запекаем 15 минут в не очень горячей духовке. Как только яблоки станут мягкими, вынимаем их, даем слегка остыть. Перекладываем на блюдо и поливаем оставшимся на сковороде сиропом.

Для фарширования яблок лучше всего брать земляничное, клубничное, черносмородиновое или вишневое (без косточек) варенье. В варенье желательно добавить 0,5 стакана толченых сухарей, толченый миндаль или толченые грецкие орехи.

Состав: 4 яблока, 2 столовые ложки варенья.

Кукуруза с яблоками

Отварим кукурузу, отделим зерна. Поместим их на сковородку с мелко нарезанным и слегка поджаренным луком, добавим томат-пюре, соль, сахар, перемешаем, вольем немного воды и прокипятим 5 минут. Яблоки режем на дольки, чистим от сердцевины и запекаем в духовке. Из белого хлеба готовим гренки.

На блюдо высыпаем горку кукурузы, вокруг размещаем гренки и яблоки. В центр горки втыкаем букетик из зелени петрушки.

Состав: 200 г кукурузы, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки томата-пюре, 2 яблока, 1 чайная ложка сахара, 2 столовые ложки растительного масла, 200 г белого хлеба.

Кексы постные

Муку смешиваем с сахаром, вливаем сок (лимонный, апельсиновый, мандариновый, малиновый, облепиховый, морковный, яблочный и др.), размешиваем, вливаем масло, снова размешиваем. Соду гасим лимонным соком или лимонной кислотой. В тесто кладем также изюм, мак, корицу, лимонную цедру. Тесто должно быть немного гуще, чем на оладьи. Выпекаем в формочках при температуре 200 °С.

В тесто можно добавить 2 столовые ложки мака.

Состав: 2 стакана муки, 1 стакан сахара, 1 стакан сока, 5–6 столовых ложек растительного масла, 1 неполная чайная ложка соды.

Пряники черные медовые

Сироп от смородинового варенья перемешиваем с медом и нагреваем, не доводя до кипения, добавляем молотые пряности и замешиваем на этой смеси толченые сухари. Крутое тесто разминаем, раскладываем на лист слоем 1 см и подсушиваем в нагретой и выключенной духовке. Теплую пряничную пластину посыпаем мукой и режем на квадратики или вырезаем формочкой, покрываем любой глазурью.

Состав: 3 столовые ложки сиропа, 3 столовые ложки меда, 1 чайная ложка корицы, 1/2 чайной ложка имбиря, 3 шт. гвоздики, 1 столовая ложка растертого в порошок мускатного ореха, 4 стакана молотых сухарей, 1 столовая ложка муки.

Пирог с яблоками

Дрожжи растворим в воде с добавлением сахара и, когда он

вспенится, замесим тесто из указанных компонентов. Ставим в теплое место и дважды делаем обминку.

Яблоки моем, разрезаем на 4 части, чистим от сердцевины, нарезаем более мелкими дольками и сбрызгиваем соком лимона, а затем пересыпаем сахаром. Тесто раскатываем толщиной 1 см, накалываем вилкой по всей поверхности, края смазываем сиропом. По периметру укладываем два тонких жгутика теста (как бы создавая стенки пирога), слегка их прижимаем и тоже смазываем. Ломтики яблок укладываем вовнутрь.

Выпекаем при температуре 180–200 ˚С до готовности.

Для теста: 4 стакана пшеничной муки, 2 стакана теплой воды, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка сахара, 1 стакан растительного масла, соль по вкусу.

Для начинки: 7 яблок, сок 1 лимона, 100 г сахара.

Хлебец с цикорием

В стакан с экстрактом цикория добавляем дрожжи, даем подняться и замешиваем тесто. Месим до тех пор, пока оно не перестанет приставать к рукам. Выкладываем в формочки и ставим в духовку на 35 минут. Такой хлеб имеет приятный вкус и тонкий аромат.

Состав: 10 г дрожжей, кофейная чашка экстракта цикория, 8 столовых ложек муки, щепотка соли.

Помадка основная

В кипящую воду всыпать сахар, размешать и нагреть сироп на сильном огне. При закипании сахарного раствора на поверхности его образуется пена. Посуду с закипевшим сиропом следует отодвигать на борт плиты с таким расчетом, чтобы сироп кипел только с одного края, при этом снять пену. Если пену не снять, то при остывании вокруг нее начнет кристаллизоваться сахар и помадка получится грубой и серой. После снятия пены нужно увеличить нагрев, так как при слабом нагреве помадка становится темного цвета.

Во время кипения от брызг сиропа на стенках посуды образуются кристаллы сахара, которые, попадая обратно в посуду, вызывают кристаллизацию сиропа. Чтобы избежать этого, необходимо во время варки помадки снять брызги мокрой марлей, намотанной на палочку.

Карамельную патоку нагреть до 50–60 ˚С, процедить и добавить в сахарный сироп, когда его температура достигнет 108 ˚С. Все размешать и продолжить варку. Патока предохраняет

сироп от преждевременного засахаривания и, увеличивая его вязкость, способствует при взбивании помады образованию более мелких кристаллов.

При варке помады патоку можно заменить инвертным сиропом (10–15 % веса сахара) или пищевыми кислотами (на 1 кг помадки 1 г 80 %-й уксусной эссенции). Пищевые кислоты следует добавлять в сироп в конце его варки.

Можно помадку сварить и без патоки, инверта или пищевых кислот. В этом случае для варки сиропа берут вместо 250 г воды 350–400 г и варят его дольше. При длительной варке сахарного сиропа в нем образуется инвертный сахар и без добавления кислот (происходит частичный распад сахара на глюкозу и фруктозу). Уваривают помадку до температуры 114–115 ˚С. Практически окончание варки помады определяется пробой на «слабый шарик». Небольшое количество помадки быстро охлаждается на льду или в холодной воде и, если удается из нее скатать мягкий шарик, то варку следует закончить — помадка готова.

Чтобы поверхность сиропа не закристаллизовалась, сироп нужно сбрызнуть водой или положить на поверхность кусочки пищевого льда. Помадку энергично взбивают в течение 10–12 минут. В процессе взбивания сироп делается сначала мутным, но по мере насыщения его воздухом и кристаллизации его сахаром он приобретает белый цвет. Консистенция его из жидкой становится густой, сахар кристаллизуется, и образуется твердый комок помады. Чем энергичнее взбивание, тем мельче получатся кристаллы помадки, тем она нежнее. После взбивания корки помады разминают, массу плотно укладывают в посуду и оставляют для созревания на 12–24 часа. Чтобы не образовалась корочка, помадку сбрызгивают водой и накрывают влажной салфеткой.

Перед глазировкой изделий помадку, помешивая, разогревают небольшими порциями до консистенции сметаны при 60 ˚С. При этом надо следить за тем, чтобы помадка не расплавилась полностью, так как в этом случае блеск ее ухудшается.

Ароматизируют помадку фруктовыми соками, фруктовыми эссенциями или подкисляют пищевыми кислотами, окрашивают помадку в различные цвета.

Состав: сахар — 850 г, патока — 80 г, эссенция — 2 г, вода — 300 г.

«Елочная» помадка

1 кг сахара проварить на умеренном огне в 300 г воды до образования тягучей массы. Готовность сахарного сиропа проверить проволочным кольцом: кольцо небольшого диаметра погрузить в кипящий сахар, вынуть его и подуть в середину. Если образуется пузырь, значит сироп готов. Вылить готовый сахарный сироп в смоченную водой фарфоровую посуду, сверху сбрызнуть холодной водой и поставить на холод.

Остывший сироп тщательно вымешать деревянной ложкой и получившуюся белоснежную массу разделить на столько частей, сколько сортов помадки желательно приготовить. Затем сахарную массу слегка подогреть и домешать к ней вкусовые или ароматизирующие вещества. С этой целью можно использовать крепкий черный кофе, какао-порошок, апельсиновый, лимонный, вишневый или какой-либо другой сок, а также эссенции. На смоченную холодной водой мраморную доску или стекло поставить ящички без дна и влить массу. Когда она немного затвердеет, разгладить ножом, смоченным водой, поверхность помадки и нарезать маленькими прямоугольниками. Остывшие конфеты завернуть в разноцветные бумажки с бахромой на концах, а затем — в разноцветную фольгу.

Состав: сахар — 1 кг, вода — 300 г, крепкий чай или кофе, ванилин, лимон — 1 шт., различные фруктовые соки или эссенции.

Карамель домашняя

Разводим сахар в воде, добавляем уксус и экстракт цикория. Ставим кастрюльку на слабый огонь и непрерывно помешиваем. Через 10 минут делаем пробу: капнем несколько капель на холодное блюдце. Если капли сразу затвердевают, карамель готова. Тогда снимаем кастрюлю с огня и выливаем содержимое на плоскую тарелку, смазанную жиром. Даем остыть 5 минут и режем на кубики. Можно добавлять мед.

Экстракт цикория: кипятим в 0,25 литра воды 150 г цикория, добавив 10 кусков сахара, снимаем с огня, настаиваем 20 минут и процеживаем.

Состав: 10 столовых ложек сахара, 9 столовых ложек воды, 1 чайная ложка уксуса, 1 столовая ложка экстракта цикория.

Ореховый сироп

Все орехи чистим и мелко толчем. Кладем их в эмалированную кастрюлю, заливаем горячим сахарным сиропом, закрываем пергаментом, прочно обвязываем и оставляем на 8

часов в холодном месте для настаивания. Затем процеживаем и разливаем в бутылки с плотными крышками. Можно использовать с блинами, оладьями, сладкими кашами или для приготовления морсов.

Состав: 1 л сиропа, по 10 шт. фундука и грецких орехов, 15 шт. орехов миндаля.

Мусс из ревеня

Промытый ревень очистить от кожицы, нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить до размягчения. Затем добавить сахар, всыпать манную крупу, помешивая, и прогреть до набухания.

Готовую кашу остудить, взбить, добавить тертую цедру лимона.

Состав: вода — 0,5 л, ревень — 300 г, сахар — 150 г, манная крупа — 60 г, лимонная цедра.

Мусс из ржаной муки

Ягоды сполоснуть, выжать сок и оставить в холодном месте в закрытой посуде. Мезгу (выжимки) залить водой, прокипятить и процедить. В жидкость добавить сахар, довести до кипения, помешивая, всыпать муку и когда она набухнет, прекратить варку, массу охладить. Затем взбить, добавляя сок, выжатый из клюквы.

Если используют консервированный ягодный сок, надо сварить густую кашу на воде и во время взбивания мусса добавить сырой сок.

Состав: вода — 0,5 л, клюква — 0,5 стакана, ржаная мука крупного помола — 100 г, сахар — 150 г.

Яблочный мусс на манной крупе

Яблоки без сердцевины разрезать на 5–6 частей, залить горячей водой и проварить. Протереть и смешать с процеженным отваром, добавить сахар, лимонную кислоту. Довести до кипения и, непрерывно помешивая, тонкой струйкой всыпать манную крупу. Варить 15–20 минут при слабом нагреве. Готовую смесь охладить до 30–40 °С, а затем взбить в густую пенообразную массу, которую быстро разлить и охладить.

Подать мусс, полив сиропом.

Состав: яблоки без сердцевины — 300 г, сахар — 2 столовые ложки, манная крупа — 1,5 столовые ложки, вода — 500 г,

лимонная кислота — 1–2 щепотки.

Мусс из яблок

Промытые яблоки разложить на листе или на сковороде, подлить немного воды и поставить в горячий духовой шкаф. Когда яблоки станут мягкими, протереть их через сито, влить в пюре сахарный раствор и взбивать до тех пор, пока мусс не увеличится в объеме в 2–3 раза. Если мусс получился недостаточно кислым, во время взбивания необходимо добавить в него лимонный сок. Готовый мусс выложить в форму и поставить на холод.

Состав: яблоки антоновские — 500 г, сахар — 100 г, вода — 0,3 стакана, лимонный сок — 1 чайная ложка.

Напитки

Напиток свекольный

Сырую столовую свеклу натираем на крупной терке и заливаем охлажденной кипяченой водой. Оставляем в закрытой посуде на 10–12 часов. Процеживаем, добавляем сахар, лимонную кислоту и доводим до кипения, а затем охлаждаем.

Состав: 100 г свеклы, 25 г сахара, 0,15 г лимонной кислоты, 300 г воды.

Кисель из свекольного сока

В небольшом количестве воды разводим крахмал, добавляем сахар и вливаем при помешивании в кипящую воду с соком свеклы. Кисель варим при слабом кипении на малом огне, постоянно помешивая и моделируя вкус сахаром и лимонной кислотой.

Состав: 30 г крахмала, 20 г сахара, 500 г воды, 50 г свекольного сока.

Квас свекольный

Сырую свеклу натираем на крупной терке, поместив в глиняную или стеклянную посуду, заливаем водой. Туда же кладем кусок ржаного хлеба, сахар, соль. Обвязав посуду марлей или салфеткой, ставим в теплое место на 3–5 дней. Можно добавить дольку растолченного чеснока.

Готовый квас процеживаем и разливаем в бутылки.

Состав: 1 кг свеклы, 2 л воды, 20 г сахарного песка, черный хлеб, соль по вкусу, чеснок.

Квас смородиновый

Вымытую смородину протираем, кипятим и процеживаем. Доливаем охлажденную кипяченую воду с сахаром, хорошо перемешиваем вместе с распущенными дрожжами и оставляем на ночь в тепле. На следующий день разливаем в бутылки, положив в каждую по несколько изюминок, надежно закупориваем.

Хранить в лежачем положении в прохладном месте.

Состав: 2 кг черной смородины, 5 л воды, 500 г сахарного песка, 20–30 г дрожжей, 100 г изюма.

Квас из сухарей домашний

Подсушенные в духовке сухари заливаем 5 литрами кипяченой воды и настаиваем 12 часов. Завариваем мяту. Смородиновый лист настаиваем в кипятке 5 часов. Сахар прокипятить в 0,5 л воды. Настой из сухарей после выдержки переливаем в другую посуду, прибавляем процеженный настой мяты и листа черной смородины, сироп и дрожжи. Тщательно размешиваем и оставляем для брожения на 4 часа. Снимаем пену, процеживаем, разливаем в бутылки, добавив в каждую изюминки, и оставляем на 2 дня для выдержки.

Состав: 1 кг ржаных сухарей, 750 г сахара, 50 г изюма, 10–15 черносмородиновых листьев, 25 г дрожжей, 2 столовые ложки сухой мяты.

Простой квас

Черствый хлеб нарезаем кубиками и подсушиваем в духовке. Складываем в кастрюлю, заливаем кипятком и оставляем на 4 часа. Настой процеживаем, кладем дрожжи, сахар, накрываем салфеткой и оставляем для брожения на 5 часов. Когда квас начнет пениться, вторично процеживаем и разливаем по бутылкам, добавив в каждую по несколько изюминок. Плотно закрываем и ставим в холодное место на 2–3 дня.

Состав: 1 кг ржаного хлеба, 6 л воды, 20 г дрожжей, 30 г сахара, 50 г изюма.

Монастырский красный квас

Просеянную муку смешиваем с кукурузной крупой и заливаем солено-сладким кипятком, чтобы получилось тесто средней густоты. Тесто ставим в духовку (200–220 ˚С) на 1 час, затем охлаждаем, нарезаем кусочками, заливаем теплой водой, чтобы получить однородную без комков гущу. Добавляем сухого кваса, солод и вливаем оставшуюся воду. Массу тщательно перемешиваем и оставляем для брожения на несколько суток. Готовый квас процеживаем, а гущу оставляем для следующей закваски.

Этот квас готовят с различными пряными и целебными травами. Высушенный и измельченный зверобой, мяту перечную, мелиссу лимонную и другие заварить кипятком, настоять 30–40 минут, отвар процедить и залить в сусло.

Состав: 1 стакан солода, 1 стакан пшеничной муки, 1 стакан кукурузной крупы, 1 стакан сухого кваса, 3 л воды, пряные травы,

соль, сахар по вкусу.

Кисель из ревеня

Черешки ревеня чистим от верхнего слоя, режем на кусочки, заливаем водой (на 0,5 кг черешков 1,5 л воды) и кипятим 5–7 минут. Затем охлаждаем, а черешки протираем через сито. В полученную массу засыпаем сахар, ванильный порошок, корицу по вкусу. Отдельно в стакане разводим 2–3 столовые ложки крахмала и при непрерывном помешивании вливаем тонкой струйкой в протертый ревень. После этого массу доводим до кипения, снимаем с огня и охлаждаем.

Настой цикория

Вскипятим литр воды. Снимем кастрюльку с огня и всыплем 2 столовые ложки цикория. Даем настояться 10 минут, прикрыв крышкой, а затем фильтруем.

При подаче добавляем сахар по вкусу.

Сок березово-калиновый

К натуральному березовому соку добавляем натуральный сок из плодов калины в соотношении 50 г сока калины на 1 л березового сока. Оставляем сок на выдержку либо используем сразу.

Квас березовый

Натуральный березовый сок наливаем в эмалированную, стеклянную или дубовую посуду. Добавляем предварительно промытый изюм (200 г на 10 л сока) и сухофрукты (300 г на 10 л). Оставляем до сбраживания и появления пенки. Затем процеживаем. Храним в прохладном месте.

Используем как основу для окрошки или как самостоятельный напиток.

Квас хлебный

Хлеб нарезаем небольшими кубиками и подсушиваем в духовке до коричневого цвета. Вскипятим 10 л воды, охладим ее до температуры 90 °С и, залив сухари, дадим им настояться 10–12 часов. Затем процеживаем через два слоя марли, не выжимая оставшуюся гущу. Дрожжи и пшеничную муку размешаем с

оставшейся после процеживания гущей.

Кастрюлю накрываем и ставим в теплое место, чтобы дрожжи поднялись.

Отдельно заливаем кипятком мяту и кипятим ее в течение нескольких минут. Процеживаем и добавляем сахар.

Поднявшиеся дрожжи и мятный отвар выливаем в хлебную жидкость, хорошо перемешиваем, накрываем салфеткой и оставляем в теплом месте до появления густой пены, которую необходимо снять.

Не взбалтывая осадка, квас осторожно сливаем через сито, покрытое плотной тканью, и разливаем в бутылки, не доливая их до горлышка. Бутылки герметично закупориваем и кладем горизонтально в холодное место. Через 12 часов квас будет готов.

Состав: 2 кг ржаного хлеба, 100 г дрожжей, 3 столовые ложки пшеничной муки, мята, сахар.

Квас сухарный с мятой

Ржаной хлеб подсушим в духовке, зальем горячей кипяченой водой, оставим настояться в тепле 1–2 часа. Затем сусло сливаем и процеживаем. Сухарный отстой вновь заливаем горячей водой и настаиваем около 2 часов. Процеживаем.

Оба процеженных настоя смешиваем, добавляем 20 л воды, сахар, дрожжи, сухую мяту (или черносмородиновый лист), изюм. Оставляем квас для брожения в теплом месте на 8–12 часов. Процеживаем, разливаем в бутылки, ставим на холод на 2–3 суток.

Состав: 1 кг ржаных сухарей, 1–2 кг сахара, 40 г дрожжей, сухая мята, изюм.

Сбитень праздничный

250 г меда кипятим в 3 стаканах воды, постоянно снимая пену. Добавляем кардамон, имбирь, корицу, душистый перец, снова кипятим и охлаждаем.

Разводим 50 г дрожжей, смешиваем с отваром.

Разлив сбитень по бутылкам, ставим их на 12 часов в теплое место. Затем бутылки плотно закрываем и выставляем на холод на 2–3 недели для созревания.

Сбитень горячий

В 1 л воды растворяем по 150 г сахара и меда. Добавляем пряности (гвоздику, корицу, кардамон, имбирь) по вкусу.

Кипятим 10 минут, снимая пену. Оставляем настояться 30 минут. Процеживаем. Готовый сбитень подогреваем и пьем горячим.

Молоко маковое

Маковое семя толчем в ступке или растираем в глиняном сосуде, постепенно добавляя небольшое количество воды. Фильтруем через марлю или льняную ткань, либо процеживаем через плотное сито. Заправляем медом. Подают такое молоко с пресными пряниками.

Молоко ореховое

Орехи лещины толчем или растираем в ступе, постепенно добавляя воду. Затем фильтруем через льняную ткань и приправляем по вкусу медом.

Молоко гречневое

4 столовые ложки ядрицы замачиваем водой на 10 часов, затем промываем и толчем, постепенно добавляя воду (1/2 стакана). Процеживаем через металлическое ситечко, слегка протирая и отжимая.

Напиток из гречневого молока с клюквенным соком

Берем 9 столовых ложек гречневого молока (рецепт смотри выше), 1,5 столовые ложки меда, 3 столовые ложки клюквенного сока и все смешиваем. Получается приятный напиток розового цвета.

Отвар сушеных фруктов

Сухофрукты промываем в холодной воде, укладываем в кастрюлю, заливаем водой и доводим до кипения. Варим под крышкой до размягчения, а затем настаиваем в теплом месте 2 часа. Сливаем отвар и заправляем сахаром по вкусу.

Можно пить как горячим, так и охлажденным.

Состав: 750 г сухофруктов, 500 г воды, 20 г сахара.

Компот из тыквы

Очищенную тыкву нарезаем кубиками и варим в воде с добавлением уксуса или кислоты, сахара, пряностей до

развaривания.

Состав: 100 г тыквы, 300 г воды, 15 г сахара, уксус (лимонная кислота), пряности по вкусу.

Морс клюквенный с медом

Отобранную и промытую клюкву растираем с небольшим количеством сахара, заливаем холодной кипяченой водой и кипятим 7–10 минут. Процеживаем и добавляем по вкусу мед, настаиваем 2 часа.

Состав: 100 г клюквы, 30 г сахара, 500 г воды, мед по вкусу.

Морс лимонный

Выжимаем сок из лимонов. Воду вскипятим с сахаром и лимонной цедрой. Остужаем и добавляем лимонный сок. При желании можно добавить немного жженого сахара для придания красивого цвета.

Состав: 2–3 лимона, 1 литр воды, 3/4 стакана сахара.

Тонизирующий напиток

Выжимаем сок из лимонов и апельсина. Лимонную и апельсиновую цедру натираем на терке, засыпаем 1/3 стакана сахарного песка и оставляем на 1 час. После чего вливаем туда 1 стакан крепкого горячего чая. Через двадцать минут процеживаем.

Оставшийся сахарный песок заливаем двумя стаканами крепкого чая, добавляем сок из лимонов и апельсина, ставим на огонь. Когда смесь закипит, добавляем ранее приготовленный стакан настоя, перемешаем, даем еще раз закипеть и сразу же снимаем с огня.

Остужаем и подаем к столу.

Состав: 2 лимона, 1 апельсин, 1 стакан сахара, 3 стакана несладкого крепкого чая.

Кисель из сухофруктов с сухарями

Подсушенный хлеб залить водой, добавить замоченные сухофрукты и варить до размягчения, затем отвар процедить, добавить в него растворенный в воде крахмал и вновь довести до кипения.

Состав: пшеничный хлеб — 200 г, сухофрукты — 100 г, сахар — 100 г, картофельный крахмал — 55 г, вода — 600 г.

Кисель овсяный

Овсяную крупу заливаем водой и ставим на сутки в теплое место. Процеживаем и отжимаем. В полученную жидкость добавляем немного соли и кипятим, непрерывно помешивая, до загустения. Горячий кисель разливаем по формам и ставим на холод. Подаем с вареньем.

Состав: 100 г овсяной крупы, 500 г воды, соль по вкусу.

Кисель из сушеных яблок

Яблоки замочить на 3–4 часа, затем варить в этой же воде. Вначале довести до кипения и варить 30 минут при слабом нагреве. Отвар слить, яблоки протереть, положить в отвар, добавить сахар и довести до кипения, заварить разведенным в охлажденном отваре крахмалом.

Состав: яблоки — 200 г, сахар — 5 столовых ложек, крахмал — 3 столовые ложки, вода — 2 л.

Кисель из яблок

Свежие яблоки тщательно промыть, нарезать на тонкие ломтики, поместить в посуду, залить горячей водой и варить 15–20 минут. Сушеные яблоки после промывания замочить в горячей воде на 2 часа, после чего варить 30 минут. Когда яблоки разварятся, отвар слить через частое сито, а яблоки протереть. Пюре соединить с отваром, всыпать сахарный песок, добавить лимонную кислоту, размешать деревянной веселкой и довести до кипения, влить крахмал, нагреть до появления пузырьков.

Затем разлить кисель в порционную посуду и охладить.

Состав: свежие яблоки — 300 г или сушеные — 100 г, сахарный песок — 120 г, крахмал — 40 г, лимонная кислота — 1 г.

Кисель из яблок густой с сиропом

Кисель приготовить так же, как описано в предыдущем рецепте, но с большим количеством крахмала. Кисель, проварив 2–3 минуты, разлить в порционную посуду и охладить.

Для приготовления сиропа клюкву, клубнику или малину перебрать, тщательно промыть, размять деревянным пестиком, отжать сок, после чего мезгу залить горячей водой и прокипятить. Готовый отвар процедить через сито. Растворить в нем сахарный

песок, довести до кипения, ввести отжатый сок и охладить.

Подать кисель с сиропом.

Состав: свежие яблоки — 300 г, сахарный песок — 120 г, крахмал — 80 г.

Для сиропа: клюква или клубника — 30 г или малина — 40 г, сахарный песок — 50 г, лимон — 1 шт.

Кисель из черники

Чернику перебрать, промыть, поместить в кастрюлю, залить горячей водой и варить до полного размягчения. Отвар процедить, размять, снова залить горячей водой и процедить. В отвар всыпать сахарный песок, добавить лимонную кислоту, нагреть его до кипения, снять с огня, влить разведенный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, снять с плиты, разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

Состав: черника — 150 г, сахарный песок — 120 г, крахмал — 45 г, лимонная кислота — 1 г.

Кисель из шиповника

Сушеные плоды шиповника перебрать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут.

Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения.

Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Состав: сушеные плоды шиповника — 40 г, сахарный песок — 120 г, крахмал — 45 г, лимонная кислота.

Кисель из пареной калины

Калину положить в глиняный горшочек или кастрюлю, добавить немного воды, плотно закрыть крышкой и парить в духовом шкафу 2–3 часа. После этого калину протереть через сито, развести горячей водой, добавить сахар, довести до кипения и ввести разведенный крахмал.

Состав: калина — 150 г, сахар — 100 г, крахмал — 40 г.

Кисель смородиновый

Приготовленные ягоды перебрать, промыть горячей водой,

размять деревянным пестиком или ложкой, добавить полстакана кипяченой холодной воды, перемешать и протереть через сито или же отжать через марлю. Выжимки от ягод залить двумя стаканами воды, поставить на плиту и прокипятить в течение 5 минут. После кипячения процедить, в приготовленный отвар поместить сахар, довести до кипения и влить картофельную муку, предварительно разведенную в кипяченой холодной воде, или крахмал, подготовленный таким же способом, дать еще раз закипеть.

В готовый горячий кисель можно добавить ягодное пюре, хорошо все вымешать и разлить по стаканам.

Состав: смородина — 150 г, картофельная мука — 60 г или крахмал — 60 г.

Кисель из вишни

Вишни перебрать, промыть в холодной воде, поместить в неокисляющуюся посуду и размять деревянным пестиком так, чтобы косточки остались целыми. Сок слить в фарфоровую посуду, а мезгу прокипятить 5 минут. В процеженный отвар добавить сахарный песок, нагреть до кипения, снять с огня, влить крахмал, нагреть до появления пузырьков, помешивая, добавить охлажденный сок и разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

Состав: вишня — 200 г, сахарный песок — 150 г, крахмал — 50 г.

Кисель из клюквы

Ягоды подготовить, то есть перебрать и промыть холодной водой. Затем размять в неокисляющейся посуде деревянным пестиком, развести небольшим количеством воды и отжать. Отжатый сок слить в фарфоровую посуду, накрыть крышкой и поставить на холод. Оставшуюся массу (мезгу) поместить в кастрюлю, залить горячей водой и кипятить в течение 5 минут, после чего процедить через марлю.

В приготовленный отвар добавить сахарный песок и вновь довести его до кипения, снять кастрюлю с плиты и удалить с поверхности пену. Картофельный крахмал всыпать в отдельную посуду, развести холодной водой или соком и процедить. В горячий сахарный сироп влить подготовленный крахмал, быстро размешать деревянной веселкой или кондитерским венчиком и, непрерывно помешивая, нагреть до появления пузырьков.

После заваривания крахмала в кисель влить ранее отжатый

сок и посыпать его сахаром.

Состав: клюква — 150 г, сахарный песок — 160 г, крахмал — 50 г.

Кисель из клюквы густой

Кисель готовят так же, как описано выше, но с большим количеством крахмала. Готовый кисель разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

Состав: клюква — 200 г, сахарный песок — 200 г, крахмал — 50 г.

Кисель «цветной»

Из клюквы и черешни сварить густые кисели, как указано в предыдущих рецептах. Разлить в формочки клюквенный кисель, когда он застынет, долить в эти же формочки кисель из черешни, когда застынет и этот, опустить формочку в горячую воду на 10 секунд и быстро переложить кисель на тарелку.

Состав: клюква — 100 г, черешня — 100 г, сахарный песок — 100 г, крахмал — 100 г.

Кисель лимонный

Воду вскипятить с сахаром, добавить цедру и лимонный сок, еще раз вскипятить, процедить. Снова поставить на огонь и, непрерывно размешивая, влить тонкой струйкой смесь из крахмала и 200 мл чуть теплой воды.

Как только запузырится и загустеет, снять с огня, охладить.

Состав: вода — 800 г, сахар — 1 стакан, цедра 1 лимона, сок 1,5 лимонов, крахмал — 0,4 стакана.

Кисель из крыжовника

Из 3 стаканов воды и сахара сварить сироп, всыпать в него ягоды и варить до разваривания. Помешивая жидкость, влить в нее разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения, снять с плиты. Разлить кисель по мелким тарелкам, посыпать сахаром, охладить.

Состав: вода — 1 л, крыжовник — 300 г, крахмал — 3 столовые ложки, сахар.

Кисель из повидла, джема или варенья

Повидло, джем или варенье поместить в посуду, развести горячей водой, тщательно размешать, проварить 6 минут, процедить через сито и одновременно слегка протереть. Приготовленный сироп вновь нагреть, всыпать сахарный песок, влить крахмал, быстро размешать и довести до кипения.

Затем кисель разлить в посуду, посыпать сахаром и охладить.

Состав: повидло, джем или варенье — 150 г, сахарный песок — 40 г, крахмал — 35 г.

Кисель из алычи

Плоды залить горячей водой, варить до полного разваривания, протереть, понемногу вливая отвар. Затем добавить сахар, довести смесь до кипения, влить разведенный охлажденным отваром крахмал. Кисель довести до кипения и охладить.

Состав: вода — 800 г, алыча — 100 г, сахар — 4 столовые ложки, картофельный крахмал — 3 чайные ложки.

Кисель из абрикосов или кураги

Абрикосы промыть в теплой воде, удалить из них косточки, поместить в кастрюлю, залить горячей водой и кипятить 6 минут. Курагу промыть в теплой воде и варить до готовности. Сваренные абрикосы или курагу вместе с отваром протереть через сито, добавить сахарный песок, нагреть до кипения, влить крахмал и нагревать до появления пузырьков.

Готовый кисель разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

Состав: абрикосы — 200 г или курага — 150 г, сахарный песок — 150 г, крахмал — 50 г.

Кисель из моркови

Морковь очистить, натереть на крупной терке, залить кипятком и варить до мягкости. Затем добавить сахар, клюквенный или лимонный сок, разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения, вылить на блюдо и посыпать сахаром.

Состав: морковь — 300 г, вода — 0,5 л, сахар — 1 стакан, лимонный или клюквенный сок — 1 столовая ложка, крахмал — 2 столовые ложки.

Кисель из тыквы

Очистить тыкву и натереть ее на мелкой терке. Развести холодной водой крахмал и влить в горячую воду. Довести до кипения, не переставая помешивать. Добавить ванилин, сахарный песок, соль, тертую тыкву, размешать и прогреть.

Подать с ягодным соком (красной смородины или малины).

Состав: тыква — 1,1 кг, вода — 1 л, сахарный песок — 150 г, крахмал — 100 г, ванилин на кончике ножа, фруктовый сок — 200 г.

Кисель квасной

Вскипятить квас, добавив сахар, немного корицы, при желании — лимонной цедры. Крахмал развести в 200 мл холодного кваса и влить тонкой стрункой в кипящий квас. Непрерывно помешивая, вскипятить еще раз, снять с огня, перелить в подходящее глубокое фарфоровое блюдо, предварительно смоченное холодной кипяченой водой и посыпанное сахарным песком, остудить и подать.

Этот кисель можно варить и не сладким, а лишь перед подачей посыпать сахарным песком.

Состав: домашний хлебный квас — 1 л, сахар — 1 стакан, немного корицы, крахмал — 3 столовые ложки.

Кисель из черного хлеба

Ржаные сухари залить кипятком, немного проварить и протереть через сито. В полученную массу всыпать сахар, положить предварительно замоченные сухофрукты и варить до мягкости сухофруктов. Затем добавить разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения, вылить на блюдо, посыпать сахаром и охладить.

Состав: ржаные сухари — 200 г, вода — 1 л, сухофрукты — 100 г, сахар — 4 столовые ложки, крахмал — 1,5 столовые ложки.

Компот из смеси свежих плодов

Очищенные яблоки и груши нарезать дольками, предварительно удалив сердцевину; у абрикосов и черешен удалить косточки. Промытые фрукты залить двумя стаканами воды и варить с сахаром минут 10–15, в смесь добавить лимонную кислоту для предохранения очищенных плодов от потемнения.

Состав: яблоки — 100 г, груши — 100 г, абрикосы — 100 г,

черешня — 100 г, сахар — 1 стакан, лимонная кислота — 1 г, вода — 3 стакана.

Компот из замороженных фруктов и ягод

Замороженные фрукты или ягоды (слива, вишня, клубника, малина и т. п.) могут быть использованы для приготовления компота так же, как и свежие. Замороженные фрукты сполоснуть охлажденной кипяченой водой, уложить в вазочки вперемешку с ягодами и залить предварительно сваренным и охлажденным сиропом. Для приготовления сиропа сахарный песок развести 1,5–2 стаканами воды и дать ему прокипеть.

Состав: замороженные фрукты — 500 г, сахарный песок для сиропа — 0,7 стакана.

Компот из консервированных фруктов

Консервированные фрукты (яблоки, груши, персики, черешня и т. д.) перед подачей на стол разложить в вазочки (причем крупные фрукты необходимо разрезать на дольки), после чего залить сиропом. Для улучшения вкуса компота рекомендуется сироп из консервированных фруктов предварительно слить в кастрюлю, добавить по вкусу сахарный песок и, если требуется, лимонный сок или лимонную кислоту, все это прокипятить и охладить.

В горячий сироп для аромата можно добавить лимонную или апельсиновую цедру, а в охлажденный — немного вина или ликера.

Готовые компоты можно смешивать.

Компот из сушеных груш

Сушеные груши перебрать, удалить посторонние примеси, тщательно промыть в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Промытые груши залить горячей водой, нагреть до кипения, всыпать сахар, добавить лимонную кислоту и варить до готовности.

Состав: сушеные груши — 200 г, сахар — 0,5 стакана, лимонная кислота — 2–3 щепотки, вода — 1 л.

Компот из свежих абрикосов или из слив

Абрикосы или сливы промыть в холодной воде, сделать на них продольные надрезы и вынуть косточки. В кастрюлю всыпать

сахарный песок, влить 4 стакана горячей воды, размешать до растворения сахара, положить фрукты и вскипятить.

Состав: абрикосы или сливы — 500 г, сахарный песок — 0,7 стакана.

Компот из чернослива, изюма, кураги

Чернослив, изюм, курагу промыть 2–3 раза в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 минут.

Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

Состав: курага — 50 г, чернослив — 100 г, изюм — 50 г, сахарный песок — 0,5 стакана.

Компот из бананов

Целые спелые бананы очистить от кожуры, нарезать ломтиками. В закипающую воду положить сахарный песок, хорошо размешать, когда вода закипит, опустить нарезанные бананы и варить 10–15 минут.

Состав: бананы — 500 г, вода — 700 г, сахарный песок — 120 г.

Компот из винограда

Сахар залить водой, раствор довести до кипения. Промытый виноград положить в кипящий раствор и варить одну минуту. Кастрюлю с компотом снять с огня, закрыть крышкой, компот оставить охладиться. В готовый охлажденный компот добавить несколько капель лимонного сока.

Состав: сахар — 2–3 столовые ложки, вода — 1,5 стакана, крупный виноград — 600 г, немного лимонного сока.

Компот из вишни или черешни

Сахар залить водой, довести до кипения с добавлением лимонной кислоты. Ягоды погрузить в кипящий раствор и снять кастрюлю с компотом с огня, закрыть крышкой и дать настояться.

Состав: сахар — 150 г, вода — 600 г, ягоды — 300 г, немного лимонной кислоты.

Компот из земляники (малины)

Ягоды перебрать, промыть, засыпать сахаром (половина нормы) и оставить, пока сахар почти полностью не растворится.

Из остального сахара и воды сварить сироп, охладить его и залить приготовленные ягоды.

Состав: земляника или малина — 500 г, вода — 2 стакана, сахар — 200 г.

Компот из клубники

Сварить густой сироп, снять с огня, ароматизировать его ванилином и охладить. Перебрать и промыть клубнику. Если ягоды крупные, разрезать их пополам, уложить в вазу для компота и залить сиропом.

По желанию компот можно подать со сметаной.

Состав: клубника — 1 кг, сахар — 250 г, вода — 2 стакана, ванилин.

Компот из крыжовника

Очищенный, не совсем зрелый крыжовник вскипятить в воде и откинуть на решето. Приготовить сироп, положить в него остывший крыжовник, вскипятить опять, добавить ванилин, вылить на блюдо и остудить.

Состав: крыжовник — 4–5 стаканов, сироп — 1,5 л, ванилин.

Компот из свежих яблок

Очищенные яблоки разрезать каждое на 6–8 частей и удалить сердцевину. Чтобы очищенные яблоки не потемнели, положить их в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. В кастрюлю всыпать сахарный песок, влить 4 стакана горячей воды, положить нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10–15 минут (в зависимости от сорта яблок), пока они не станут мягкими. В готовый компот положить цедру лимона, апельсина или корицу. Если компот приготовляется из спелых антоновских яблок, то кипятить их не нужно — достаточно довести до кипения.

Состав: яблоки — 500 г, сахарный песок — 0,7 стакана, лимонная кислота, цедра или корица.

Компот из дыни

Дыню очистить и нарезать на ломтики. Затем гофрированным ножом разделить на ромбовидные кусочки, уложить их в вазу и залить горячим сахарным сиропом с добавлением лимонного сока.

Компот подать охлажденным.

Состав: дыня — 1 кг, вода — 400 г, сахар — 100 г, сок 1 лимона.

Компот из свежих персиков

Персики опустить в кипящую воду. Через 2–3 минуты вынуть их из воды, снять кожицу, разрезать пополам и удалить косточки. В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его четырьмя стаканами горячей воды, размешать, положить персики и довести до кипения.

После этого снять с огня и положить ванилин.

Состав: персики — 500 г, сахарный песок — 0,7 стакана, ванилин.

Компот из яблок и калины

Промытые ягоды калины и измельченные кусочками яблоки варить в приготовленном сахарном сиропе 8 минут. Подать в охлажденном виде.

Состав: яблоки — 400 г, калина — 200 г, сахар — 300 г, вода — 2 л.

Компот из свежих яблок и мандаринов

Мандарины очистить, разделить на дольки и положить на тарелку. С кожуры мандарина срезать белую мякоть, а верхний слой (цедру) мелко нарезать в виде соломки, прокипятить в стакане воды, откинуть на сито. В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его четырьмя стаканами воды, размешать, положить цедру, очищенные и нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10 минут, пока яблоки не станут мягкими.

Остывшие яблоки и дольки мандаринов уложить в вазочки и залить сиропом.

Состав: яблоки — 250 г, мандарины — 4 шт., сахарный песок — 0,7 стакана.

Компот из свежих яблок и слив

В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его четырьмя

стаканами горячей воды, размешать, положить очищенные и нарезанные яблоки и варить при медленном кипении 10 минут, пока они не станут мягкими. В кипящий компот добавить сливы, промытые и очищенные от косточек, снова вскипятить и охладить.

Состав: яблоки — 300 г, сливы — 200 г, сахарный песок — 0,7 стакана.

Компот из ревеня

Ревень очистить от верхнего слоя (волокна), сполоснуть в воде и нарезать на небольшие куски. Из сахара и воды сварить сироп, в кипящий сироп положить нарезанный ревень и корицу, прокипятить 2–3 минуты и охладить.

Состав: ревень — 300 г, корица, сахар — 0,5 стакана, вода — 1,5 стакана.

Компот из свеклы

Очищенную свеклу нарезать ломтиками, залить кипящей водой и варить до готовности. В конце варки добавить сахар и лимонную кислоту, довести до кипения, охладить в течение 10–12 часов. Если ломтики свеклы и отвар при варке побуреют, следует сразу же добавить лимонную кислоту или ягодный уксус.

Состав: свекла — 200 г, сахар — 120 г, вода — 900 г, лимонная кислота или ягодный уксус.

Компот из помидоров

Небольшие твердые зеленые или красные помидоры ошпарить, сполоснуть холодной водой и сразу же снять кожицу. Айву натереть на терке, положить в кипящую воду вместе с сахаром и имбирем, проварить. В горячий сироп опустить помидоры, обварить, шумовкой переложить в порционную посуду, залить сиропом.

Подавать холодным, можно со взбитыми сливками.

Состав: помидоры — 500 г, айва — 100 г, сахар — 150 г, вода — 2 стакана, имбирь.

Компот с манной крупой

Ягоды засыпать сахаром (половина нормы) и оставить почти до полного его растворения, из остального сахара и воды сварить сироп. В кипящий сироп всыпать манную крупу и при слабом

кипении варить, помешивая, 10–15 минут. Затем положить ягоды с сахаром, еще раз довести до кипения и охладить.

Состав: манная крупа — 30 г, малина и клубника (земляника) — 500 г, сахар — 120 г, вода — 2,5 л.